

# సహజ మూఁ సాధనలోని మౌలికాంశాలు

(సరళము సూక్ష్మము చేయబడిన రాజయోగం)

(ప్రశ్నలు — సమాధానాలు)



ఆంగ్లమూలం — A.P. దురయ్

శ్రీరామచంద్ర మిషన్, క్రొత్త ఢిల్లీ.

అనువాదం — N. వేణుగోపాల్

శ్రీరామచంద్ర మిషన్, అనంతపురం.



# అభ్యాసి ధ్యానము చేయు విధానము

ప్రార్థన

ఓ ప్రభూ! మానవ జీవితమునకు యదార్థలక్ష్యము నీవే.

మేమింకనూ కోరికలకు బానిసలమై యుండుట మా ప్రగతికి ప్రతిబంధకమై యున్నది.

మమ్ము ఆదశకు చేర్చు ఏకైక స్వామివి, శక్తివి నీవే.

ఉదయము ధ్యానము

పూజకై ప్రత్యేకించబడిన స్థలములో ఒకే భంగిమలో కూర్చొని, శారీరక, మానసిక శుభ్రతలను కలిగి, నిత్యము నిర్ద్విత సమయముందు సూర్యోదయము నకు ముందే ఒక గంటకాలము ధ్యానము చేయుము.

పై ప్రార్థనను ఒకమారు ఉచ్చరించిన తరువాత హృదయములో దివ్య తేజస్సు కలదను భావము కల్గి, మనస్సుపై ఒత్తిడి లేకుండా, సహజముగా ధ్యానము చేయుము. అక్కడ తేజస్సు కనబడనిచో లెక్క చేయకుము. అది ఒక ఊహ మాత్రముగా ధ్యానము ప్రారంభింపుము.

ఏకాగ్రతకై ప్రయత్నించక, సహజపద్ధతిలో ఒకే వైఖరిలో కూర్చొని మనస్సును హృదయము వైపు మరల్చుము. ఆ సమయమున వచ్చు ఆలోచనలను అహ్యానించకనే వచ్చిన అతిథులుగా భావించి, వాటిని గమనించక, దృష్టిని ఏకైక లక్ష్యముపై మరల్చుము.

సాయంకాలం అంతఃశుద్ధీకరణ క్రియ

నీలోని ప్రతి అణువు నుండి, నీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ప్రతి బంధకములైన మాలిన్యములు, జడత్యము, తామసము, సంస్కారములు మొదలగునవి ఆవిరి రూపములో నీ శరీరము వెనుక భాగమునుండి బయటికి పోవుచున్నవి అను సంకల్పముతో సాయంకాలము అరగంట కూర్చొనుము. మనము విడువ తలచిన వాటిని గురించి తలచకుము. చివరిలో అవి తొలగి పోయినవను ధృడమైన భావమును కలిగియుండుము.

నిదురించే సమయములో చేసే ప్రార్థన -- ధ్యానం

రాత్రి నిదురించుటకు ముందు సప్రభావముతో ఉదయంవలె ప్రార్థన చేయవలెను. భక్తి భావముతో ప్రార్థన రెండు మూడు సార్లు మనస్సులోనే ఉచ్చరించి దాని భావముపై ధ్యానము చేయుచు దానియందే లీనమై నిదురించుము.



# సహజ మూఁ సాధనలోని మౌలికాంశాలు

(సరళము సూక్ష్మము చేయబడిన రాజయోగం)

(ప్రశ్నలు - సమాధానాలు)



ఆంగ్లమూలం - A.P. దురయ్

శ్రీరామచంద్ర మిషన్, క్రొత్త ఢిల్లీ.

అనువాదం - N. వేణుగోపాల్

శ్రీరామచంద్ర మిషన్, అనంతపురం.

Published by :

**SHRI RAM CHANDRA MISSION**

1-2-593/3/2, Domalguda ,

Hyderabad - 500029

Phone: (0842) 661462

1st Edition July 1991 (Copies 2000)

2nd Edition April 1993 (Copies 5000)

**Price: Rs. 5-00**

Printed by:

The Print Shop

33, Durganagar Colony, Opp R.B.I. Quarters,

Ameerpet, HYDERABAD-16.



# సహజమార్గ విధానంలోని సాధారణ అంశాలు

## 1. సహజమార్గంలో సాధన చేయబడే యోగవిధానమేది?

ఇది ప్రాచీన రాజయోగ విధానం - మనోయోగం. ఇది మనస్సును క్రమపరచి సంస్కరించడం ఫలితంగా దానిని దివ్యంగా మార్చడం ద్వారా ఆత్మసిద్ధికి దారి తీయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది కాబట్టి, యోగాలన్నింటిలో ఇది రాజు వంటిది. పతంజలి మహర్షి ప్రతిపాదించిన ప్రాచీన రాజయోగ విధానంలో ఎనిమిది అంగాలున్నాయి. అవి : యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు. ఈ విధానంలోని మొదటి ఆరు అంగాలను అంటే ధార్మిక జీవన విధానం, సరియైన ఆసనం, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాల మీద అదుపు, బాహ్యంగా పరువులెత్తే ఇంద్రియాలను అంతరంగం లోనికి మళ్ళించడం, మనస్సును అంతర్ముఖం చేయడం - మొదలైన వాటిలో క్రమంగా పరిపక్వత సాధించిన తర్వాతనే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ధ్యానంలోనికి ప్రవేశ పెట్టబడతాడు. ఈ ధ్యానం ద్వారానే వ్యక్తి యోగంలోని చివరి దశయైన సమాధి స్థితికి చేరుకుంటాడని ఆశింపబడింది.

మన సహజమార్గ విధానం ఈ కాలపు మానవుని జీవిత విధానానికి తగినట్లుగా, ప్రత్యేకించి “గృహస్థ” జీవితానికి సరిపోయేటట్లు సులభము సరళము చేయబడి తగిన మార్పులు చేయబడింది. ఇందులో, అభ్యాసిని మొదటి ఆరు అంగాలను దాటించేసి ధ్యానంలోనికి నేరుగా ప్రవేశ పెట్టడం జరుగుతుంది. అంతేగాక, ఇందులో సాధన లక్ష్యం కూడ, ముందు సూచించిన విధంగా, సమాధి స్థితికంటే ఇంకా చాల ఉన్నత స్థాయిలో ఉంచబడింది.

## 2. ఈ విధానాన్ని “సహజమార్గ” మని మీరు ఎందుకంటారు?

ఈ విధానం “సహజమార్గమ” నే పేరుతో (సహజమైన లేదా సరళమైన విధానంగా) వ్యవహరింపబడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో మానవునిలోని శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక దృక్పథములు, వాటిపై ఏ విధమైన ఒత్తిడిగాని, బలవంతంగాని లేకుండ సహజంగా ఏకం చేయబడతాయి. ఈ విధానం కఠిన నిష్ఠలు, ఆత్మ విరక్తి, తపస్సు, ప్రాపంచిక విషయాలను పరిత్యజించుట, బ్రహ్మచర్యం మొదలైన వాటిని నిర్దేశించదు. మన సంస్థ మాస్టర్లందరూ గృహస్థులే. ఏ అతిశయాలు లేకుండ మానవులు తమ జీవితాలను పరిపూర్ణంగా, సహజంగా జీవించాలని, అది మాత్రమే అతనిని ప్రకృతి ప్రవాహంతోపాటు మన ఉనికి యొక్క చివరి ధ్యేయాన్ని చేర్చగలదని వారు బోధించారు.



## గమ్యము - గురువు

3. మానవుని ఉనికి యొక్క అంతిమ గమ్యమంటే మీ విధానంలో ఏమిటి?

మానవ అస్తిత్వము, దానిలో ఉండే ఆకర్షణ వికర్షణలతో సహా, దానికదే ధ్యేయం కాదని మా గురువర్యులు అంటారు. పరమాత్మ చేత మనము మొదటిసారిగా సృష్టింపబడినప్పుడు మనము ఆ పరమాత్మ వలనే ఉండే వారం. ఆయనతోనే ఉండేవారం. కాని పరిణామగతిలో ప్రత్యేక అస్తిత్వ భావనను పెంపొందించుకున్నాం. దీనినే సాధారణంగా అహంభావము అని అంటాము. ఫలితంగా దివ్యమైన మన స్వగృహాన్ని మరచిపోయాము. తక్కువ రకపు జీవిత గమ్యాలకై ప్రాకులాడుతున్నాము.

సృష్టి ప్రారంభంలో మనము దివ్యాత్మలమై ఉండేవాళ్ళం. పరమాత్మకు మనకు నామమాత్రపు తేడా ఉండేది. మరల ఆ మొదటి స్థితిని పొందడానికి మనము “అంతర్వీలీనత” దిశగా మన యాత్ర సాగించాలని నా గురుదేవులు అంటారు. బయటకు పరుగెత్తే మన ప్రవృత్తులను లోపలికి లాగుకొని మనస్సును ఏకముఖం చేసి అంతరంగంలోనికి ప్రసరింపజేసి, మన హృదయాంతరాళాల్లో నివాస మేర్పరచుకున్న ఆ పరమాత్మను చేరే మార్గాన్ని వెలుగుతో నింపే విధంగా మలుచుకోగలిగి నప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుందని వారంటారు. వాస్తవానికి ఆ పరమాత్మే మన ఆత్మ. అందువల్ల ఆత్మసిద్ధి పరమాత్మ సిద్ధి. మన ధ్యానపద్ధతికి ఆధారంగా మన గురువర్యుల ఆధ్యాత్మిక శక్తి పనిచేస్తుంది. దీని ద్వారా, హృదయ పూర్వకంగా దీనిని సాధన చేయాలనుకునే వానికి పరతత్వసిద్ధి సులభసాధ్య మయ్యేట్లు చేయబడుతుంది.

4. గురువు లేక మాస్టరుగారి అవసరమేమిటి? ఆధ్యాత్మిక సాధన మనకు మనమే చేసి ధ్యేయాన్ని సాధించలేమా?

మానవ రూపంలో ఉండే మాస్టరుగారి తప్పనిసరి అవసరాన్ని సహజమార్గం విశ్వసిస్తుంది. పుస్తకాల్లో వ్రాసిన వాటిని అనుసరించడంద్వారానే ధ్యేయాన్ని సాధించడమన్నది మానవుల్లో ఎక్కువమందికి అసాధ్యం. ఆధ్యాత్మికపు దారి చాల క్లిష్టమైనది. దారి అంతా అహంభావము, ఆత్మ మంచనలనే కనుపించని గోతులతో నిండి వుంటుంది. అందువల్ల “మార్గంతో” బాగా పరిచయమున్న, ధ్యేయాన్ని సాధించిన వ్యక్తి మాత్రమే ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మనకు మార్గదర్శకాగలరు. నిజం చెప్పాలంటే, మనం మన అహంభావాన్ని, సంకుచిత తత్వాన్ని వదిలేసి, మార్గదర్శియైన గురువర్యుల మీద పూర్తిగా ఆధారపడి,



ఆయనకు మన సంకల్పశక్తిని సర్వస్వమూ సమర్పిస్తే తప్ప ధ్యేయసిద్ధి  
ఇంచుమించు అసాధ్యమనే అనాలి.

5. అటువంటి గురువును పొంద వీలుందా?

ఈ సంస్థ వ్యవస్థాపకులైన శ్రీరామచంద్రులవారు (ఈ విషయాన్ని గురించి  
చెబుతూ) అట్టి గురువు దొరకాలనే గాఢ ఆకాంక్షతో కూడిన ప్రార్థన ఆయనను  
ఆ వ్యక్తి ఇంటి ముంగిటోకే తెస్తుందని అన్నారు.

6. అట్టి గురువును పొందినప్పుడు, నేను అనుసరించవలసిన గురు వర్ణాలు  
వారేనని తెలుసుకునేది ఎలా?

ఆయన ప్రవచించిన సాధనా విధానాన్ని ఆచరించి పరీక్షించడం ద్వారా  
మాత్రమే ప్రాథమికంగా నీవు తెలుసుకుంటావు. ఆ సాధన నీలో ఆధ్యాత్మిక  
ప్రగతి త్వరితంగా కలుగడానికి దోహదం చేసిందని నీవు గమనించినప్పుడు,  
ఆ సాధనా విధానాన్ని అందించిన ఆయన శక్తి సామర్థ్యాల స్థాయిని సాధారణం  
గానే నీవు అర్థం చేసుకోగలవు. సహజమార్గంలో క్రొత్తగా చేరిన అభ్యాసి, మనః  
పూర్వకంగా, కనీసం మూడు నెలలైనా సాధన చేయందే సాధన ఫలితాన్ని  
అంచనా వేయలేడు.

సాధనా విధానము - గురువర్ణాలు (మాస్టర్లు)

7. మీ సాధనా విధానపు ప్రాసస్త్యాన్ని నేను ఏవిధంగా అంచనా వేయగలను?

మొదటి దినం నుండే నీలో కలిగే “మార్పు”ను బట్టి. నీ మనస్థితి  
మారుతుంది. మనస్సు తేలిక అవుతుంది. అంతరంగిక శాంతి అనుభూతికి  
వస్తుంది. మానసిక ఉద్రేకాలు సమసిపోయి మనస్సు నిర్మలమవుతుంది, అన్నీ  
విస్పష్టంగా తెలిసి వస్తాయి. నీ అహంభావం వల్ల నీలో ఏర్పడిన అడ్డంకులు -  
వ్యతిరేక లక్షణాలు, మనోవృత్తులు, బంధాలు, విముఖతలు, గర్వము, ముందుగ  
ఏర్పరచుకున్న (తప్పుడు) అభిప్రాయాలు - మొదలైనవన్నీ నీవు చేసే సాధన  
ఫలితంగా, మాస్టరుగారి ఆధ్యాత్మిక శక్తి దానికి తోడుపడగా, నీ అంతరంగ  
స్థితిలో కరగిపోతాయి. నీ అహంభావం కారణంగా నీలో ఏర్పడిన భావాలను,  
నీ చర్యలమూలకంగా నీ హృదయంలో ఏర్పడిన అపవిత్రతలను సాధన  
తొలగించి వేస్తుంది.

కొంతకాలం గడిచేసరికి పశుప్రవృత్తి గల మానవుడు మానవతగల మాన  
వుడై క్రమంగా దివ్యతవైపు తన యాత్ర మొదలుపెడతాడు.



8. ఇప్పటికే మనకు ఎన్నో మతాలు, ఆచారాలు, పవిత్ర గ్రంథాలు ఉండగా, క్రొత్తగా ఈ సాధన అవసరమేమిటి?

పరమాత్మను ఏదో ఒక్కరూపంలో గాని, పేరులో గాని, మతంలో గాని ఆచారాలలోగాని, ప్రార్థనా స్థలాలు పవిత్ర గ్రంథాల్లో వెదికినా కనబడడని, మానవ హృదయాంతరాళములో మాత్రమే ఆయన్ను కనుగొనవలసి వుందని మన సంస్థ వ్యవస్థాపక గురువులైన శ్రీరామచంద్రజీ (శ్రీ బాబూజీ మహారాజ్) వారు అన్నారు. మతము నర్సరీ పాఠశాల వంటిది. ఇందులో మనకు దేవుని గురించిన ప్రాథమిక భావాలు, నైతిక జీవితపు అవసరము, దైవప్రార్థనా విధానాలు మొదలైనవి మాత్రమే లభిస్తాయి.

మతం ఎక్కడ అంతమౌతుందో ఆధ్యాత్మికత అక్కడ మొదలవుతుందని బాబూజీ మహారాజ్ అంటారు. తరతరాలుగా మానవుడు దేవునికి ఆపాదించిన పేర్లను, రూపాలను, గుణాలను, అన్నింటిని ఆధ్యాత్మికత అధిగమిస్తుంది. సహజమార్గం దృష్ట్యా, వాస్తవానికి పరమాత్మ సూక్ష్మాతి సూక్ష్ముడు, మనస్సుకు ఇంద్రియాలకు అందనివాడు, నామరూపగుణ రహితుడు అయినా అనుభూతికి అందేవాడు.

అందువల్ల మనం 'ఆధ్యాత్మిక' సాధనలో ఆ పరతత్వాన్ని దాని యథాస్థితి లోనే అనుభూతికి తెచ్చుకుంటాము. రూప నామ గుణాలపట్ల మనకు ఉండే బంధాలు క్రమేణ పలుచబడి, లయించి పూర్తిగా తొలగిపోయేటట్లు మన అంతఃకరణను ఖాళీ చేయగల విధానం ద్వారా పై చెప్పిన లబ్ధిని మనం పొందగలము. మన స్వభావం ఆ 'సత్తత్త్వం'తో ఒకటవుతే, అప్పుడు మనము అదే అనుభూతిని పొందడం మొదలుపెడతాము.

మౌలికంగా, సాధన మనలోనేవున్న దివ్యత్వంతో మన సంబంధాన్ని పునర్నిర్మిస్తుంది. ఈ సంబంధం ఫలితంగా దివ్య ప్రకృతి యొక్క శక్తి మనలోని అహంభావ పూర్వక అస్తిత్వాన్ని మరుగున పడిపోయేట్లు చేస్తుంది. ఫలితంగా క్రమేపి ఈ అహంభావం తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది. మనలో స్వతస్సిద్ధంగా వున్న దివ్యత మన ఆలోచనలు ఆచరణలలో వ్యక్తం కావడం మొదలవుతుంది.

9. అంటే, నా అస్తిత్వాన్ని నేను పోగొట్టుకొనడమే కదా? ఆ స్థితిలో, స్పర్థలతో నిండివున్న ఈ సంఘంలో (ప్రపంచములో) ఏ విధంగా జీవించగలను?

ఇందులో భయపడవలసిందేమీ లేదు. పైన వివరించిన ఈ విధానాన్ని మా సంస్థ పరిభాషలో "పరివర్తన" అంటాము. మొదటిదశలో మనలోని పశు



ప్రవృత్తుల మంటివి తొలగింపబడతాయి. తరువాత మనము అస్యభావికాలు కాని, విపరీతాలు కాని లేని మంచి మానవులు అవుతాము.

దీనిలో అత్యున్నత లేక చివరిదశను “దివ్యమగుట” అంటారు. ఈ స్థితిలో మనలోని ఆ దివ్యత్వము మనకు మార్గదర్శకమై మనలను నడిపిస్తుంది. మన ఆలోచనలు, ఆచరణలు అన్నీ దానితో నిండిపోతాయి. మనము ఆ దివ్యప్రకృతి ప్రవాహములో, అనియతంగాని, తెలిసిగాని ఏ విధమైన అడ్డంకులు కల్పించక తేలిపోవడం మొదలు పెడతాము. మనము ఈ భౌతిక శరీరంలో ఉండగనే మన భౌతిక, మానసిక కార్యక్రమాలన్నీ ప్రకృతి సిద్ధాలౌతాయి. ప్రకృతితో సమత్వము (సమతుల్యత) కలిగి ఉంటాయి. మనలోని శక్తి సామర్థ్యాలు పెంపొందింపబడతాయి. ఫలితంగా మనము ప్రాపంచిక జీవితంలో మరింత సమర్థవంతులమౌతాము. మనము శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక అస్తిత్వాన్ని సిద్ధించుకున్నందువల్లనే ఇది ముఖ్యంగా, సంభవిస్తుంది. అనంతత్వం వర్తమానాన్ని కూడా ప్రభావితము చేస్తుంది కాబట్టి, అది మన జీవితాలను ఉజ్వలము చేసి మనకు, మన చుట్టూ ఉన్నవారికి అర్థవంతము కావడానికి ఉపకరిస్తుంది.

మానవ దైవికాల మధ్య, భౌతిక ఆధ్యాత్మికాల మధ్య తేడా కృత్రిమమైనదని శ్రీరామచంద్రజీ అంటారు. ఈ రెండు సమతపొంది ఏకమౌతే, మన అస్తిత్వం ఏకము, సంపూర్ణము అవుతుంది. అందువల్ల, మనము ప్రాపంచిక జీవితం నుండి పారిపోవడంగాని, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి మానవజీవితంలోని భౌతిక విషయాలు అసంగతమని దానిని తిరస్కరించడంగాని చేయనవసరంలేదని సహజమార్గం చెబుతుంది. భౌతిక జీవితమును నీవు నిర్లక్ష్యం చేస్తే, అది ఆధ్యాత్మికత మీద తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అట్లే దాని విపర్యయము కూడ. (అంటే ఆధ్యాత్మికను నిర్లక్ష్యం చేస్తే భౌతిక జీవితం మీద దాని ప్రభావం ఉంటుంది).

#### 10. మీ సంస్థ గురువర్యులను (మాస్టర్లను)గురించి కొంత చెప్పండి?

మొదటి (అది) గురువు, ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని ఫతేఘడ్ కు చెందిన శ్రీరామ చంద్రులవారు. వీరు క్రీ.శ. 1873-1931 మధ్య వర్ధిల్లినారు. వీరిని ప్రేమతో “లాలాజీ మహారాజ్” అని పిలుస్తారు. ఈ సంస్థకు వీరు ఆద్యులు. సాధకుని లోని మాలిన్యాలను తొలగించి, అతనిలో ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని త్వరితపరచేందుకు అతని (సాధకుని) హృదయంలోనికి గురువర్యుల ఆధ్యాత్మిక శక్తిని ప్రసారం చేసే “ప్రాణాహుతి” అనే ప్రాచీన పద్ధతిని వీరు తిరిగి కనుగొన్నారు. వారికి చాల కొద్దిమంది శిష్యులు ఉండేవారు. ఆయన ఫతేఘడ్ లోని కలెక్టరు



కార్యాలయములో పనిచేస్తూ ఉండేవారు. తనకు వచ్చే తక్కువ ఆదాయంతో వారు వారి కుటుంబాన్ని పోషింపవలసి ఉండేది. అందువల్ల వారు లేమితో బాధపడేవారు.

లాలాజీగారి శిష్యుల్లో అత్యంత శ్రద్ధా భక్తులు గలవాడు, వారి తర్వాత వారి ఆధ్యాత్మిక వారసుడు అయిన శ్రీరామచంద్రజీ మహారాజ్ గారు (1899-1983) ఉత్తరప్రదేశ్ లోని షాజహాన్ పూర్ నివాసి. వీరి జీవితం కూడ ప్రాపంచిక బాధలతో, సహమానవుల పట్ల ఉదాత్తమైన త్యాగంతో కూడుకొన్నట్టే. “ప్రాణా హుతి” విధానాన్ని వీరు తీర్చి దిద్ది 1945లో తమ గురువర్యుల సంస్మరణార్థం శ్రీరామ చంద్రమిషన్ అనే సంస్థను స్థాపించారు. ఎందరో ప్రశిక్షకులను (మార్గదర్శకులను) ఏర్పరచినారు. మనదేశంలోను, విదేశాల్లోను విస్తృతంగా పర్యటించారు. వారి శ్రమ, కృషి వల్ల ఈ సంస్థ వారి జీవితకాలంలోనే అతి త్వరగా విశ్వవ్యాప్తమయింది. వారి “సత్యోదయము (Reality at Dawn)” అనే గ్రంథం తదితర గ్రంథాలు, వారు అభ్యాసులకు వ్రాసిన ఉత్తరాలు ఇవన్నీ, చాల తక్కువమందికి అవగతమైన ఆధ్యాత్మిక రంగంలో వారికున్న గాఢమైన, విస్తృతమైన పరిశోధనాత్మక జ్ఞానాన్ని విశదం చేస్తాయి. వీరిని శిష్యులు ప్రీతితో “బాబూజీ మహారాజ్” అని పిలుస్తారు.

ప్రస్తుత గురువర్యులు శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి గారు. వీరి జననం 1927లో. వీరి నివాసము మద్రాసు. వీరు షాజహాన్ పూర్ వాస్తవ్యులైన శ్రీరామ చంద్రజీ మహారాజ్ వారికి 1964 నుండి 1983 వరకు ప్రధాన శిష్యులు. అత్యంత సన్నిహిత సహచరులు. 1983లో శ్రీరామచంద్రజీ మహా సమాధి అనంతరం వీరు ఈ సంస్థ అధ్యక్షులైనారు. వారి ఆధ్యాత్మిక ప్రతినిధి అయినారు. వీరు తమిళనాడులోని ఒక ప్రైవేటు సంస్థల వర్గానికి కార్యనిర్వాహక సంచాలకులు (Executive Director) గా పనిచేసి విశ్రాంతి పొందినారు. మన సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నప్పుడు తమశక్తి యుక్తులు వినియోగించి సంస్థ అభివృద్ధికి, విస్తరణకు, సంస్థ సారస్వత ప్రచురణలకు అమోఘంగా దోహదం చేశారు. తమ గురుదేవుల వెంట విదేశాలకు వెళ్ళి ఆధ్యాత్మిక కార్యరంగములో వారితో ఎంతగానో సహకరించారు. వీరి గ్రంథం “నా గురుదేవులు (My Master)”, వారు వారి గురుదేవులకు జ్ఞాపక చిహ్నంగా సమర్పించిన కానుక. వీరి తదితర గ్రంథాలు : బాబూజీ మహారాజ్ వెంట విదేశ పర్యటన సల్పినప్పుడు వారు వ్రాసిన దినచర్య రచనలు, వీరి ఆధ్యాత్మిక స్వీయచరిత్ర (In His Foot-steps), భారతదేశంలోను విదేశాల్లోను వారి గురువర్యుల బోధనలను వివరిస్తూ, విశదీకరిస్తూ, తమదైన పద్ధతిలో చేసిన అసంఖ్యాక ఉపన్యాసాల సంపుటాలు.



అలసట ఎరుగని వీరి పర్యటనలు, ఆధ్యాత్మిక కృషి ఫలితంగా ఈ సంస్థ కార్యకలాపాలు భారతదేశ మంతటా, యూరప్, అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు, తదితర విదేశాల్లో కూడ విస్తరించాయి.

11. ఇతర విధానాల కంటే భిన్నంగా మీ విధానంలో వుండే ప్రత్యేకత, విలక్షణత ఏమిటి?

ఈ విధానంలోని అత్యంత విలక్షణమైన విషయం నేను ఇంతకు మునుపు పేర్కొన్న “ప్రాణాహుతి” విధానం. ప్రాణం అంటే ఊపిరి అని అనుకొనడం తప్పు. గురువు తన ఆధ్యాత్మిక సిద్ధి వలన, సాధకునిలో ఉండే సంస్కారాలు తొలగించడానికి, ప్రగతి దోహదశక్తిని అతనిలో చొప్పించడానికి దివ్యశక్తిని లేక దివ్యసారాన్ని సాధకునిలోనికి ప్రసారం చేసేదే “ప్రాణం”. ఒకే దివ్యశక్తి ప్రసారంతో ఒకవైపు “క్షాళన”, మరోవైపు “శక్తి ప్రసారం” రెండూ నిర్వహింపబడడమే ఇందులోని ప్రత్యేకత. ఈ ఆధ్యాత్మిక సేవ సాధ్యమున్నంత ఎక్కువగా ప్రజలకు అందజేసే ఉద్దేశంతో మా గురువులు ఈ క్షాళన, ప్రాణాహుతి ప్రసారాలను సమర్థవంతంగా చేయగల ప్రశిక్షకులను సాధికారికంగా నియమించారు.

అందువలన, సాధన చేయాలనే ఇచ్చగలవారెవరైనా, మాస్టరుగారి వద్దనుండి గాని ప్రశిక్షకుని వద్దనుండి గాని కనీసం మూడు ప్రాథమిక (పరిచయాత్మక) సిట్టింగులు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ మూడు సిట్టింగుల్లో మాస్టరుగారు గాని ప్రశిక్షకుడు గాని ప్రాథమికంగా క్షాళన చేసి, ధ్యానాన్ని సుఖంగా, సులభంగా, నిర్విరామంగా ఆచరించేందుకు వీలు కలిపిస్తారు. అనుదిన సాధన ప్రారంభించిన తర్వాత కూడ అప్పుడప్పుడు నియమంగా ప్రశిక్షకుల వద్దగాని, మాస్టరుగారి వద్దగాని సిట్టింగులు తీసుకోవలసిన అవసరముంది. ఎందుకంటే, మన హృదయాల్లో ఉండే అనేకానేక (మాలిన్యాలు/ స్థౌల్యత/ భారస్థితులు/ సంక్లిష్టతలు) సంస్కారాల పొరలు తొలగించబడడానికి ఇది అవసరము.

ఈ విధానంలోని రెండవ విలక్షణత: మన ప్రాపంచిక బాధ్యతలను ఈ విధానం గుర్తించి, వాటికి మన ఆధ్యాత్మిక సాధనతో సమతుల్యత సాధిస్తుంది. ప్రాపంచిక విషయాలను (వస్తువులను) పరిత్యజించాలని ఈ సాధనా విధానం కోరదు. మన మనస్సుల్లో వాటిమీద అనాసక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ విధానంలో అభ్యాసి (సాధకుడు) అతి తక్కువ సమయాన్ని శ్రమను మాత్రమే వెచ్చించవలసి వుంటుంది. కాబట్టి ఇది ఆధునిక మానవునికి, ప్రత్యేకించి గృహస్థుకు పనికివచ్చే విధంగా రూపొందింపబడింది. గృహస్థ (సాంసారిక)



జీవితమే ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి అత్యుత్తమ పాఠశాల అని సహజమార్గం నొక్కి చెబుతుంది.

ఈ విధానంలో కఠిన నిబంధనలు గాని, కర్మకాండగాని, యాంత్రిక పద్ధతులు గాని లేవు. ఇది చాల సరళము, సహజము అయిన పద్ధతి- ఇది ఇందులోని మూడవ విలక్షణత.

## సంస్కారాల ప్రభావాలు

12. “సంస్కారాలు” అంటే ఏమిటి? (వేటిని ‘సంస్కారాలు’ అంటాము)

భౌతిక క్షేత్రంలో ప్రతిచర్యకు ప్రతిచర్య ఉంటుందని విజ్ఞాన శాస్త్రం చెబుతుంది. “నేను” అనే భావనతో, అహంభావంతో చేసే ప్రతి ఆలోచన, ఆచరణ హృదయం మీద సూక్ష్మంగా గుర్తులు ఏర్పరుస్తాయని, అవే భవిష్యత్తులో మన భావాలకు ఆచరణలకు దారి తీస్తాయని, ఇవి మరల కొన్ని గుర్తులు ఏర్పడడానికి దారి తీస్తాయని ఆధ్యాత్మికత అంటుంది. పదే పదే ఏర్పడిన ఈ గుర్తులు ప్రవృత్తులుగా గట్టిపడి సంస్కారాలు అవుతాయి. అప్పుడు మానవుడు ఆ సంస్కారాలకు బానిసై, వాటిని భోగించుటకు మరల మరల (మానవ) జన్మను ఎత్తవలసి ఉంటుంది. కాని మరు జన్మలో, ఈ పాత వాటిని తొలగించుకోవడంలో మానవుడు క్రొత్త సంస్కారాలను అదనంగా ఏర్పరచుకుంటాడు. జన్మ పునర్జన్మల ఈ దౌర్భాగ్యపు చక్రం వల్ల, ధ్యేయం వైపు అతని ప్రగతి ఆగిపోతుంది. అందువల్ల, మానవాత్మ చుట్టూ అసంఖ్యాకంగా పొరల రూపంలో ఏర్పడే ఈ సంస్కారాల పెంపుదలను అరికట్టే పరిష్కార మార్గాన్ని సూచించని ఏ సాధనా విధానమైనా మనలను ముందుకు తీసికొని పోజాలదు. ప్రస్తుత కాలంలో మనం కోరితే సహజమార్గంలో మానవరూపంలో యున్న గురువర్యుల ఆధ్యాత్మిక శక్తి ద్వారా ఈ సంస్కారాలను తుడిచి వేయగలదు.

13. “మంచి” సంస్కారాల మాటేమిటి? వాటిని ఉంచుకోనక్కరలేదా?

ప్రశస్తమైన ఆచరణల ఫలితంగా ఏర్పడిన “మంచి” సంస్కారాలు మానవ జీవితంలో మంచి ఉన్నత జీవితాల లబ్ధికి దారితీస్తాయనడంలో సందేహంలేదు. కాని అవి మన ఐహిక బంధాలనుండి, విడుదల కావడానికి సహాయపడవు. బాబూజీ మహరాజ్ చెప్పినట్లు మంచి సంస్కారాలు బంగారపు పంజరం లాంటివి. పంజరం దేనితో చేయబడినా అది పంజరమే. అందువల్ల మానవ ఊహలైన ఈ మంచిచెడులు, పుణ్యపాపాలు, స్వర్గ సరకాలు, మొదలైనవాటిని వదిలేయాల్సిన అవసరముంది. అటువంటి ద్వంద్వాలకు అతీతంగా మనస్సును సత్తత్వం మీద పునస్థాపించాలి. ఇటువంటి అధిగమనము పొందిన మనస్సు



క్షణికము, పరిచ్ఛిన్నము (అద్యంతాలుగల) పలు హద్దులకు లోబడిన ఈ ఇహ సంబంధ అస్తిత్వాన్ని కూడ అధిగమించ డానికి దారితీస్తుంది. నా మాన్వరుగారి ప్రకారం ఆధ్యాత్మికత మాత్రమే అంతరంగ విస్తృతికి, తద్వారా పరిచ్ఛిన్నమైన ఈ భౌతిక ఉనికి (అస్తిత్వం) నుండి విడుదల పొందడానికి తగిన సాధనా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టగలదు.

## అభ్యాసి - అభ్యాసము

### 14. అభ్యాసి కావాలంటే ఏయే అర్హతలుండాలి?

18 సంవత్సరాల వయస్సుకు పైబడి వుండి, మా సాధనా విధానాన్ని శ్రీరామచంద్రమిషన్ కు సంబంధించిన ఏ ప్రశిక్షకుని పర్యవేక్షణలోనైనా కనీసం మూడునెలలు వదలక, పరీక్షించాలనే భావంతోనైనా, క్రమంగా సాధన చేయాలనే ఇష్టత కలిగి ఉండడమే (అంతకంటే మరే అర్హత అవసరంలేదు).

### 15. మీ సంస్థలోని ధ్యాన విధానాన్ని అనుసరించాలనే ఆకాంక్ష గల ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఏమి చేయవలసి ఉంటుందో దయచేసి వివరించండి.

అభ్యాసము చేపట్టాలనుకునే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఏ ప్రశిక్షకుని వద్దనైనా కనీసం మూడు పరిచయాత్మక సిట్టింగులకు (ధ్యాన సమావేశాలు) క్రమంగా రెండు లేక మూడు దినములలో హాజరు కావాలి. ప్రతి సమావేశము సుమారు 1/2 గంటసేపు వుంటుంది. ఈ సిట్టింగులలో ప్రశిక్షకుడు మాన్వరుగారి (ప్రతినిధిగా) మాధ్యమంగా పనిచేసి, అభ్యాసిలోని సంస్కారాలను తుడిచేసి. “ప్రాణ” శక్తిని అతని/ ఆమె లోనికి చొప్పిస్తాడు. ఇది అభ్యాసి మనస్సును తేలిక పరచి, అతడు/ ఆమె తనకు తాను ధ్యానం చేసుకునే శక్తినిస్తుంది. అయితే, ఆ తరువాత కూడ ప్రశిక్షకుని వద్ద (నియమంగా) సిట్టింగులు తీసుకుంటూనే ఉండాలి. ప్రశిక్షకుడు, అభ్యాసి ఎప్పుడెప్పుడు సిట్టింగులు తీసుకోవాలో, తెలియజేస్తాడు. పదే పదే సిట్టింగులు ఎందుకు తీసుకోవాలంటే మనము మనలో ప్రౌగు చేసుకున్న అసంఖ్యాకాలైన సంస్కారాల పొరలను (వీటిని సాధారణంగా స్థౌల్యత అంటాము) తొలగించుకొని మన అంతరంగాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడమనేది అంతంలేని కార్యము. అందుకే పదేపదే ఈ సిట్టింగులకు- అవి వ్యక్తిగతమైనవి కాని, సామూహికమైనవి (సత్సంగాలు) గాని హాజరవుతే మాన్వరుగారు కాని, ప్రశిక్షకుడు గాని మన అంతరంగాన్ని క్షాళన చేసి హృదయాల్లో శూన్యతను (ఖాళీని) ఏర్పరచి క్రమంగా దానిని విస్తరింపజేస్తారు. దీని ఫలితంగా హృదయము దానికదే దివ్యకృపను తనలో ప్రవేశింప చేసుకునే దానికి సుముఖమౌతుంది. దీని ఫలితంగా మనము



ప్రాణాహుతి ప్రసార లక్షణాలైన విస్తృతి, సూక్ష్మత, తదితరాలను అనుభూతి చెందుతాము.

16. అభ్యాసి అనుదినము చేయవలసిన సాధన క్రమమేమిటి?

అభ్యాసంలో మూడు భాగాలున్నాయి. అవి (1) ఉదయము ధ్యానము, (2) సాయంత్రము క్షాళన, (3) నిదురించే ముందు ప్రార్థన.

**ధ్యానము**

17. నేనెందుకు ధ్యానం చేయాలి?

ధ్యానమంటే మనస్సును ఎడతెగకుండ ఒకే భావమీద ఉంచడం లేదా దృష్టిని ఒకే భావం మీద ఉంచడం. మనం దేనిపైన ధ్యానం చేస్తే అదే మనము అయిపోతాము అని మన శాస్త్ర గ్రంథాలు తెలియజేస్తాయి. (మన అనుభవంలో కూడ ఇది నిరూపించబడింది). మరొక విధంగా చెప్పాలంటే మనం దేనిపైన ధ్యానముంచుతామో దాని సహజ లక్షణాలు, గుణాలు, లేదా దాని స్థితి మనకు సంక్రమిస్తుంది.

అందువల్ల, మనము సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన దానిపై అంటే పరతత్వం మీద ధ్యానం చేస్తే, మనలోని స్థూల్యత తొలగిపోయి, మనము ఆ పరతత్వపు సూక్ష్మత్వాన్ని సంతరించుకొని, ఆయన (పరమాత్మ) వలెనే తయారై అప్పుడు మాత్రమే ఆయనలో లయం కాగలము. మన జీవిత అత్యున్నత ధ్యేయమైన లయావస్థ అప్పుడే సాధ్యం. అయితే దీనిని ఏకాగ్ర మనస్సుతో కూడిన భక్తితో, పట్టు విడువకుండ, అనుదిన ధ్యానం సాగించినపుడే సాధించవచ్చు.

18. నా అనుదిన ధ్యానానికి నేనెట్లా తయారుకావాలి?

ఉదయపు ధ్యానానికి వ్యక్తి ఏ విధంగా తయారు కావాలో క్రింద వివరింపబడింది. (1) సూర్యోదయం ముందు మేల్కొవాలి. (2) పళ్ళు నోరు శుభ్రం చేసుకొని ముఖం కడుక్కోవాలి (3) అపరిశుభ్రంగా ఉన్నానని భావిస్తే స్నానం చేయాలి. లేకుంటే స్నానం అవసరం లేదు (ఇందులోని ఉద్దేశం: అనుదిన కార్యక్రమాలైన స్నానం, టీ, వార్తాపత్రిక చదువుట, శారీరక కసరత్తులు మొదలైనవాటికి కాలాన్ని వ్యర్థం చేయక సాధ్యమైనంత పెందలకడనే ధ్యానం ప్రారంభించాలని) (4) వదులుగా వుండి నీకు ఇబ్బంది కలిగించని దుస్తులు ధరించాలి. (5) అనుదిన ధ్యానానికి ఒకే స్థలాన్ని, సమయాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. (6) నీ ధ్యానాన్ని భంగపరచవద్దని ఇంటిలోని వారికి నచ్చచెప్పాలి. (7) అలారం గడియారాన్ని 1/2 గంటకు అలారం కొట్టే విధంగా ఏర్పరచుకోవాలి. నెమ్మదిగా



ఈ సమయాన్ని 3 నుండి 6 నెలల్లో ఒక గంటకు పెంచుకోవాలి. అలారం గడియారం లేకుంటే మానసికంగా అలారం ఏర్పరచుకోవాలి. సమయానికి ముందుగానే కళ్ళు తెరిచినట్లైతే మరల కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానాన్ని కొనసాగించవచ్చు. (8) సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. బిగువు లేకుండా విశ్రాంతిగా కూర్చోవాలి. నీ వీపు తల నిటారుగా ఉండాలి. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన తర్వాత (నీలో శారీరక స్పృహ పోయిన ఫలితంగా)తల ముందుకు వాలితే, దానిని గురించి దిగులు పడ పనిలేదు. పడుకొని ధ్యానం చేయవద్దు, ఎందుకంటే, ఎక్కువ సుఖంగా ధ్యానం మొదలు పెడితే, అది నిద్రకు దారితీస్తుంది. (9) సీ హృదయంలోని దివ్యత మీద ధ్యానం “పూజ” అవుతుందని అర్థం చేసుకోవాలి. అందువల్ల నీవు నీ ధ్యానాన్ని మానసికంగా, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని కోరుతూ ప్రార్థిస్తూ చేయాలి. నీ హృదయం భక్తి ప్రేమలతో నిండి ఉండాలి.

### 19. మనం ధ్యానం చేసే విధానమేది?

కూర్చొని, కళ్ళు మూసుకొని, మన హృదయంలో దివ్య ప్రకాశమున్నదనే భావనపై ధ్యానం చేస్తాం. తరువాత విరామంగా అంతరంగంలోకి చూస్తూ కూర్చుంటాము. అంతే ఇది చాల సులభం.

### 20. ఆ దివ్య ప్రకాశ భావనను పదే పదే మననం చేస్తూ ధ్యానాన్ని కొనసాగించాలా?

అక్కరలేదు. ప్రారంభంలో ఒక్కమారు అనుకుంటే చాలని మాస్టరు గారంటారు. ధ్యాన సమయములో ఈ భావనతో మన అంతశ్చేతన (Subconscious) మనస్సు హృదయంలోని దివ్యతతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. జాగృతమనస్సు (చేతన మనస్సు) ఆలోచనలను, దృశ్యాలను ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉండవచ్చు. అయితే మనము వాటిపై మన దృష్టిని ఉంచరాదని సలహా ఇవ్వబడింది. వాటిని తొలగించుకునే దానికి ఇది ఒకానొక మార్గం.

సూచన: ఈ సాధన పద్ధతిలో ధ్యానం మొదలుపెట్టిన తర్వాత, మనస్సు చేసే పని ఏమీలేదని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇందులో దేనిపైన ఏకాగ్రదృష్టి ఉంచడం గాని, మంత్రాన్ని జపించడం గాని లేదు. మన ఆలోచనలను అణచివేయడానికి లేదా వాటిని కప్పి వేయడానికి మాత్రమే ప్రాచీన పద్ధతులు తోడ్పడతాయనేది స్పష్టము. ఫలితంగా మనోముద్రలు (సంస్కారాలు) బయట పడే మార్గంలేక అవి మన అంతరంగంలోనే వినాశనాన్ని సృష్టిస్తాయి.



21. మనస్సు ఏ పని చేయకుండా, ధ్యానం చేయడం సాధ్యమా?

సాధ్యమే. ఆలోచన చాల శక్తివంతమైనదని మా మాస్టర్లు అంటారు. అందువల్ల ధ్యాన ప్రారంభంలో, మనం మన హృదయంలో దివ్యతేజస్సు ఉన్నదని చేసుకునే సూచనాత్మక భావనే మన మనస్సుకు ఆ పరతత్వంతో సంబంధం కలిగించ సమర్థవంతమౌతుంది. దీనిని లైటువేసే స్విచ్ తో పోల్చ వచ్చు. ఒక్కసారి స్విచ్ వేస్తే చాలు, దీపం వెలుగుతూ ఉంటుంది. మాటిమాటికి స్విచ్ వేస్తూ తీస్తూ ఉండనక్కరలేదు. (అట్లే దివ్యకాంతి భావనను మాటిమాటికి చేయనక్కరలేదు).

22. ధ్యాన సమయంలో దివ్యకాంతిని “దర్శించ” నక్కరలేదా?

అక్కరలేదు. దివ్యత ఇంద్రియగోచరం కానంత స్పష్టమైనదని మాస్టరుగారు అంటారు. మామూలు కాంతికి కూడా పదార్థతత్వముంది; లేక భారముంది. కాబట్టి దివ్యతను సూర్యకాంతిగనో, చంద్రకాంతిగనో, విద్యుత్ కాంతిగనో, మరో విధంగనో ఊహింపరాదు. మానవ మనస్సు “శూన్యత్వం” మీద ధ్యానం చేయలేదు. కాబట్టి మనము దివ్యతను అగోచర భావంగా ఉంచుకొని, అది మన అంతరంగంలో నుండి మన అంత శ్చేతనను వెలిగింపజేస్తూ ఉందని భావిస్తూ దానిపై ధ్యానం చేస్తాము.

23. అయితే, నేను ధ్యానంలో ఏమి చేయాలి?

నీవు ఏమీచేయవు అని మాస్టర్ అంటారు. ధ్యానకాలంలోనీవు కర్తగా ఉండవు. లోపల జరిగేది ఊరకే చూస్తూ ఉంటావు.

మాస్టరుగారి ప్రకారం ధ్యానమంటే, దివ్యకృప మనలో ప్రవేశించడానికి మనము ఎదురు చూస్తూ కూర్చోవడమే. ఇది ధ్యానంలో అత్యంత సహజ విధానం. ఎందుకంటే ఇందులో మనభౌతిక స్థాయిలో గాని, మానసిక స్థాయిలోగాని ఏచర్యా ఉండదు. ఆ సమయంలో మనము సంపూర్ణ శరణాగతి భావనతో మన హృదయంలోనికి పరతత్వ ఆగమనాన్ని ఎదురు చూస్తూ కూర్చుంటాము.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఇద్దరికి (నీకు, పరమాత్మకు)తావు లేదని సహజ మార్గం బోధిస్తుంది. నిన్ను గురించిన ఎరుక నీకు వుండి నీవు ఏదో కార్యక్రమంలో నిమగ్నమై, చివరకు ధ్యాన సాధనలో కూడా నిమగ్నమై యున్నంతకాలం పరమాత్మ అక్కడ ఉండదు. నిన్ను నీవు మరచిపోయి నప్పుడే ఆయన నీవద్ద వుంటాడు. సహజమార్గపు ధ్యానం ద్వారా ఇదే



లభిస్తుంది. ఈ సహజమార్గ ధ్యానంలో మాస్టరుగారి ఆధ్యాత్మిక దివ్యశక్తి (ప్రాణాహుతి) వల్ల ఆత్మ విస్మరణ అతి త్వరగా లభిస్తుంది.

24. ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు నా ఆలోచనలు నన్ను కలతపరిస్తే నేనేం చేయాలి?

ఆ ఆలోచనలు మరెవరివో అన్నట్లుగా ప్రవర్తించాలి. ఆ విధంగా నీకు వాటికి మధ్య దూరాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. వాటిని ఆహ్వానించని అతిథులుగా భావించాలని మాస్టరుగారంటారు. వాటిపట్ల నీవు శ్రద్ధ వహింపకపోతే అవే వెళ్ళిపోతాయి. ఆ ఆలోచనలలో మునిగివున్నావని నీవు గమనించినప్పుడు మెల్లగా నీ మనస్సును వాటిపైనుండి తొలగించి ఏ ఆలోచనతో నీవు ధ్యానానికి కూర్చున్నావో దానితో అంటే నీ హృదయంలో దివ్య ప్రకాశమున్నదనే భావనతో కలపాలి. అయితే దీనిని యాంత్రికంగా చేయరాదు. దీనిని ఒక మంత్రంగా తయారుచేయరాదు.

ఏమైనా, ఇది క్రొత్త అభ్యాసికి, కొంతకాలం మాత్రమే ఉండే క్షణికమైన సమస్య మాత్రమే. అనుదిన ధ్యానం, అప్పుడప్పుడు నియమానుసారంగా ప్రశిక్షకులతో సమావేశాలు (సిట్టింగులు) వీటితో మన ఆలోచనలు తమ ప్రభావాన్ని కోల్పోయి నీ అంతరంగ శాంతి ప్రశాంతతల అనుభూతిని చెదరగొట్టవని నీవే తెలుసుకుంటావు.

## హృదయపు ప్రాముఖ్యత

25. ఇది మనస్సుకు సంబంధించిన యోగమని (మనో యోగమని) మీరన్నారు. కాని మీ దృష్టి మనస్సుమీదికంటే హృదయమీదే ఎక్కువగా ఉంది?

నీమాట సబబే. దీనికి కారణము :మనము మొదట పేర్కొన్నట్లు సంస్కారాలు (గుర్తులు, ప్రవృత్తులు, స్థౌల్యత) సూక్ష్మరూపంలో హృదయరంగంలోనే నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. హృదయము మనస్సుకు కార్య రంగమని మాస్టరుగారు అంటారు. హృదయము మాలిన్యాలతో కూడి ఉంటే మనస్సు కూడ మలినమై ఉంటుంది. సంస్కారాల ఫలితంగా ఏర్పడిన స్థౌల్యత తొలగి హృదయము నిర్మలమవుతే మనస్సు నిర్మలంగా, సూక్ష్మంగా, సృటికములాగా స్పష్టంగా అయి, దివ్యతతో ఏకమై హృదయంలోని ఆ పరతత్వంనుండి శక్తిని పొందుతుంది.

అందుకనే మాస్టరుగారు, ప్రశిక్షకులు ఎక్కువగా తను దృష్టిని హృదయము మీదే ఉంచి, అక్కడ ప్రవేశించిన సంస్కారాలను తొలగిస్తారు. ఈ క్రాళన ఫలితము మన మనఃస్థితిలో ప్రతిబింబిస్తుంది.



26. కాని, ఇతర యోగ విధానాల్లో వారు భూమధ్యము, నాసికాగ్రము మొదలైన మరికొన్ని బిందువుల మీద ధ్యానం చేస్తారు కదా ....?

భూమధ్యం మీద ధ్యానం శక్తులను మేల్కొలుపుతుందని, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి అది ఏమాత్రము అవసరంలేదని మా మాస్టరుగారంటారు. అదే విధంగా, నాసికాగ్రం మీద ధ్యానం దూరదృష్టి, దూరశ్రవణము వంటి కొన్ని సిద్ధులను కలిగిస్తుంది. ఇది కూడ, తన నిజధ్యేయం నుండి ఆధ్యాత్మిక సాధకుని మనస్సును చెదరగొడుతుంది.

అన్ని మతాలు, నిగూఢ సంప్రదాయాలు (వేదాంతం) భగవంతుడు మానవ హృదయములలో నివసిస్తాడని అంటాయి. అందువల్ల ఆ భగవత్ తత్వాన్ని హృదయంలోనే అనుభూతి చెందాలి. పైగా, ప్రేమ స్వభావము హృదయంతోనే ముడిపడి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ ధ్యానం దివ్యత పట్ల మనలో నిద్రాణమై ఉన్న ప్రేమను మేలుకొలిపి మన ధ్యేయాన్ని చేరే ప్రగతిని త్వరితం చేస్తుంది. చివరకు ఆ ప్రేమే, ఆయన (పరతత్వం) పట్ల మనకు గల ప్రేమే మనకు విజయాన్ని ఇస్తుంది.

సహజమార్గ సాధన ఏదో శుష్క మైన, యాంత్రిక మైన అనుదిన చర్యకాదని, మనలో దివ్యత పట్ల ప్రేమను కలుగజేసే సాధన అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకొనడం మంచిది. (మన అస్తిత్వపు దివ్యసారమైన) హృదయము మీద మనం ధ్యానం చేస్తాము, హృదయంలోనే మనము జీవిస్తాము, హృదయము ద్వారానే మన కర్తవ్యాలను నిర్వహిస్తాము. ఇది మన మానవ అవస్థకు, మన అస్తిత్వపు దివ్య ఆధారంతో పరిపూర్ణంగా శృతి కలుపుతుంది.

హృదయము మీద ధ్యానానికి గల అవసరాలన్ని గురించి మా మాస్టరు అనేక కారణాలను ఉదహరించారు. వాటిలో కొన్ని:-

(1) మానవ అస్తిత్వము మొదలయ్యేది, అంతమయ్యేది హృదయంలోనే. జీవము ఇక్కడే కొట్టుకుంటుంది. ఇక్కడే నిష్క్రమిస్తుంది.

(2) వ్యక్తిహృదయాన్ని బట్టే అతని స్వభావము ఏర్పడుతుంది. వ్యక్తి దయార్థి, హృదయుడుగా నైనా, క్రూర హృదయుడుగా నైనా ఉండవచ్చు. అతని స్వభావంలో మార్పు లేదా రూపాంతరత అవసరం కలిగితే, అతని హృదయమే దృష్టిలోనికి వస్తుంది.

(3) జీవశాస్త్రరీత్యా, రక్తాన్ని శుభ్రంచేసి శరీరంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు సరఫరా చేసే కేంద్రం హృదయమే. అందువల్ల యోగం ద్వారా హృదయాన్ని పరిశుద్ధం చేస్తే, దాని ప్రభావం వల్ల ఆ వ్యక్తి శరీరమంతా నిర్మలమౌతుంది.



హృదయక్షాళనము (శుద్ధీకరణను) మానవ శరీరంలోని హృదయకేంద్రానికి ఎగువన, దిగువన ఉన్న చక్రాలమీద కూడ శుద్ధీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుందని మా మాస్టరు గారంటారు.

## ధ్యానాన్ని గురించి మరి కొన్ని ప్రశ్నలు

27. ఆహార నియమాన్ని గురించి మీ సలహా ఏమిటి ?

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు శాకాహారము మరింతగా తగివున్నదని మా మాస్టరు గారు అంటారు. మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు మనలో స్థౌల్యతను పెంచి, మన భౌతిక మానసిక స్థితులలో భారాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. అందువల్ల వాటికి అలవాటుపడిన వారు వాటిని వదలడం మంచిదనిసలహా యివ్వబడింది. ఏదిఏమైనా, దీని కారణంగా ఆధ్యాత్మిక సాధనపై ఆకాంక్ష గలవారు ఈ సాధనను ప్రారంభించడం మానివేయనక్కర లేదు. క్రమంగా సాధన చేయడం వల్ల మనస్సును ఒత్తిడి చేయకనే స్వాభావికం గానే వారు వాటిపైగల ఇష్టతలను తమకుతామే తొలగించుకోగలుగుతారు. మనస్సును బలవంత పెట్టడం ప్రకృతికి విరుద్ధం.

మధ్యము : మనలో ఇది చాలా స్థూలరూపకమైన మత్తు కలిగిస్తుందని, కాగా మనము ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా అత్యంత సూక్ష్మమైన దివ్యమైన మత్తు (నిషాను) పొంద ప్రయత్నిస్తున్నామని మాస్టరుగారంటారు. అందువల్ల హృదయపూర్వకంగా సాధనచేసే సాధకుడు తనకు తానుగా వీటి నుండి విడిపడడానికి తన సంకల్ప (ఇచ్ఛా) శక్తిని వినియోగించాలి. తన సంకల్పానికి తగిన బలమివ్వమని దివ్యగురుదేవులను హృదయపూర్వకంగా వేడుకోవాలి.

28. అభ్యాసి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించవలసిన అవసరముందా?

వివాహితులైన అభ్యాసులు తమ మామూలు సాంసారిక జీవితం గడప వచ్చు. క్రమేపి సాధన చేయడం వల్ల వ్యక్తిలో మనశ్శక్తులు, అతని కార్యకలాపాలు స్వాభావిక స్థితికి తేబడి, అతని జీవితంలోని సమస్త వ్యవహారాల్లోను సమతుల్యత ఏర్పరుపబడుతుంది. అవివాహితులైన అభ్యాసుల ఏవిధమైన నీతిబాహ్యమైన కార్యమైనా వారి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిపై దెబ్బకొడుతుంది. కాబట్టి సర్వవేళల, మనసా వాచా కర్మణా పవిత్రత మాత్రమే కలిగి ఉండాలి.

29. జబ్బుగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానం చేయవచ్చా?

లేచి కూర్చోని ధ్యానం చేయలేనంత జబ్బుగా ఉంటే ధ్యానం చేయపనిలేదని మాస్టరుగారంటారు.



30. ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు ధ్యానం ఎట్లా చేయాలి?

ఇది సమస్యేకాదు. నీవు బస్సులో, రైలులో లేదా విమానంలో, ఎందులో ప్రయాణం చేస్తున్నా, (నీవు కూర్చున్న స్థలంలోనే) కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానం చేయడమే. (అయితే నీ సామానుల విషయంలో జాగ్రత్త అవసరమేననుకో). మన దేశంలోని ప్రశిక్షకుల, ఆశ్రమ కేంద్రాల జాబితా ప్రతి సంవత్సరం మా సంస్థ ప్రకటిస్తుంది. దాని ప్రతిని ఒక దానిని నీ ప్రయాణాల్లో నీవద్ద ఉంచుకొంటే మంచిది. ఆయా ప్రదేశాల్లో నీవు అక్కడి ప్రశిక్షకులతో కలసి వ్యక్తిగత సిట్టింగుల రూపంలో గాని, సత్సంగాలకు హాజరయ్యే రూపంలోగాని, నీ విశ్రాంతి కాలాన్ని ఫలవంతంగా గడిపేయవచ్చు.

31. నేను రాత్రిపూట ఉద్యోగం చేస్తున్నాననుకోండి. నేను వేకువనే లేచి ధ్యానం చేయడానికి సాధ్యపడదు కదా?

పగటి పూట నీకు అనువైన సమయాన్ని ధ్యానానికి నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఉదయం లేస్తూనే ఇంటి పనులలో నిమగ్నమై ధ్యానం చేయడానికి వీలులేని స్థితి విషయంలో కూడ ఈ వెసులుబాటు ఇవ్వబడింది.

సాధనకు సంబంధించి సహజమార్గంలో ఏవీ పరిధులు లేవనే విషయం గ్రహించాలి. ప్రధానంగా కావలసింది చేసే ధ్యానం క్రమం తప్పకుండా చేయడం. స్థలము, సమయము నిర్బంధాలు కారాదు.

32. నాకు విశ్రాంతిగా ఉందనుకోండి, అప్పుడు నేను దినంలో ఒక్కమారు కంటే ఎక్కువగా ధ్యానం చేయవచ్చా?

తప్పక. మాస్టరుగారు నిర్ణయించింది కనీసపు కార్యక్రమము. దానికంటే ఎక్కువ మార్లు చేయవచ్చు. కాని ఎప్పుడు, ఎన్నిమార్లు కూర్చున్నా, ధ్యానసమయం ఒక గంటకు మించరాదు. ఒక ధ్యానానికి మరొక ధ్యానానికి వ్యవధి కనీసం 10-15 ని.లు ఉండాలి.

33. ధ్యానం చేసిన వెంటనే నిద్రపోవచ్చా?

సాధారణంగా, ధ్యానమైన వెంటనే నిద్రపోవడం మంచిది కాదు. నిద్ర “స్థూల” స్థితి. అందువల్ల ధ్యానం ద్వారా మనం పొందిన సూక్ష్మస్థితిని అది నీరసపరుస్తుందని మాస్టరుగారంటారు. నీవు మరీ పెందలకడనే ధ్యానం చేసి నిద్రపోతే, నిద్ర నుండి లేచిన తర్వాత మరల ధ్యానం చేయవలసి ఉంటుంది.



34. సహజమార్గ సాధన చేపట్టిన తర్వాత, నేను మరల విగ్రహారాధన, కర్మకాండ, భజనలు మొదలైన పాత పద్ధతులు కొనసాగించవచ్చా?

ఆ అవసరము లేదని మాస్టరుగారంటారు. నీవు ధ్యానం ద్వారా ప్రార్థనను (పూజను) అంతరంగికం చేసినప్పుడు, తదితర పూజా విధానాలు అనవసరం. వాటిని వదిలేయాలి. పైగా నీవు ఈ సాధనా విధానపు ఫలితాన్ని మదింపు చేయాలనుకుంటే దీనినే ప్రధానంగా కనీసం 3 నెలల పాటైనా, ఇతరములతో కలుపకుండా, సాధనచేయాలి.

## సాయంత్రపు క్షాళన కార్యక్రమము

35. “క్షాళన” (శుద్ధీకరణ) అంటే ఏమిటి?

ఇంతకు మునుపు చెప్పినట్లుగా, మనలో పేరుకు పోయిన, గతానికి చెందిన సంస్కారాలు తొలగించుకునేందుకు మాస్టరుగారి లేదా ప్రశిక్షకుల జ్యోక్యం మనకు అవసరం. సంస్కారాలంటే మన మనస్సులో ఏర్పడిన గుర్తులు ఘనీభవించి ప్రవృత్తులుగా మారినవే తప్ప మరేమీ కాదు. అయితే ఇక మీదట సంస్కారాలు క్రొత్తగా ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తపడవలసిన బాధ్యత అభ్యాసీది. దీనిని అభ్యాసి మాస్టరుగారు నిర్ణయించిన విధానంలో క్షాళన చేసుకోవాలి. సాయంత్రం చేసుకునే ఈ ఆత్మక్షాళన ప్రక్రియద్వారా ఆదినమంతా పరిసరాలతో అభ్యాసి తన మనస్సు, ఇంద్రియాల ద్వారా తాను నిర్వర్తించిన కార్యక్రమాల ఫలితంగా తనలో ఏర్పడిన సంస్కారాలను తొలగించుకొనగలడు.

36. ఈ క్షాళన కార్యానికి ఏ నమయం మంచిది?

పగటిపని అంతా అయిపోయిన తర్వాత సాయంత్రం ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, కొంత విశ్రాంతి తీసుకొని, కాళ్ళు ముఖము కడుగుకొని తాజాగా తయారై క్షాళన కార్యానికి కూర్చోవాలి. ఏమైనా, రాత్రి భోజనానికంటే ముందే అవుతే మేలు, ఎందుకంటే అప్పుడు నీవు మానసికంగా చాలా చురుకుగా ఉంటావు. నిద్రకు సంబంధించిన బద్ధకం ఉండదు.

37. క్షాళన ఎంతసేపు చేయాలి?

నిర్ణయించిన కాలవ్యవధి అర్థగంట మాత్రమే.

38. కూర్చునే పద్ధతి (ఆసనము) ఎట్టిది?

ధ్యానంలో కూర్చున్నట్లే, సుఖంగా కూర్చోగలిగిన రీతి అవుతే చాలు.



39. ధ్యానానికి క్షాళనకు ఉన్న తేడాను నేను సరిగా అర్థం చేసుకోలేకుండ ఉన్నాను?

ఇది చాలా సులువు. ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు మన మనస్సుకు ఏమీ పని ఉండదు. అందులో (ధ్యానంలో) మనం మన హృదయాలలోకి దివ్య ప్రకాశాన్ని ఆహ్వానించి, దాని రాకకై ఎదురు చూస్తున్న రీతిలో కూర్చుంటాము.

క్షాళనలో మనం మన హృదయంలోని మాలిన్యాలన్నింటిని మన ఇచ్ఛాశక్తిని ఉపయోగించి తొలగించుకుంటాము. ధ్యానంలో మనము చురుకుగా ఉండము. ఊరకే ఎదురుచూస్తూ ఉంటాము. కాని క్షాళనలో మనము చురుకుగా పాల్గొంటాము.

40. దయచేసి క్షాళన విధానాన్ని మరికొంత వివరించండి?

కళ్ళు మూసుకొని కూర్చొని, నీలోని సంస్కారాలు, మాలిన్యాలు, స్థౌల్యత, అంధకారం, మొదలైనవన్నీ నీ శరీరపు వెనుక (వీపు) నుండి పొగ రూపంలో లేదా ఆవిరి రూపంలో తొలగిపోతున్నాయనే భావనతో (దీనినే పదే పదే అనుకోనక్కరలేదు) క్షాళన ప్రారంభించడమే. ఈ మాలిన్యాలు, స్థౌల్యత తొలగిపోగా ఏర్పడిన ఖాళీలో (శూన్యంలో) మాస్టరుగారి దివ్యకృప ప్రవేశిస్తున్న దని మానసికంగా ఊహించాలి. అర్థగంటసేపు ఈ విధంగా చేస్తే, ఆ తరువాత నీవు మానసికంగా తేలికదనాన్ని అనుభవిస్తావు. అదే క్షాళన కార్యం జరిగింద నడానికి రుజువు.

41. క్షాళన కార్యం జరిగే సమయంలో నా నుండి బయటకు పోతున్న మాలిన్యాలు మొ. వాటిని నేను గమనిస్తూ ఉండాలా?

లేదు. వాటిని చూడడానికి ప్రయత్నం చేయకూడదు. వాటి విషయాల్లో చిక్కుకుపోవడం కాని, వాటిపై ధ్యానం ఉంచడం కాని చేయరాదని, వాటిని మన మనస్సును ఉపయోగించి తుడిచి వేయాలని (Brush them off) మాస్టరుగారు అంటారు.

42. క్షాళన సమయంలో, ఆ దినం జరిగిన సంభవాలనన్నింటిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని, గుణదోష విచారణ చేసి, తరువాత వాటిని బయటకు త్రోసి వేయాలా?

ఈ పని చేయవద్దనే మాస్టరుగారి హెచ్చరిక. ఎందుకంటే వాటిని జ్ఞప్తికి చేసుకొని సమీక్ష చేయడం వల్ల తొలగించుకొన వలసిన వాటికి మనం బలం



ఇచ్చినట్లవుతుంది. స్థౌల్యత పట్ల దృష్టి ఉంచడం అవి గట్టిపడడానికే దారి తీస్తుందని వారంటారు.

43. ఒక సాయంత్రం ఏదో కారణం వల్ల ఈ నియమిత క్షాళన కార్యం చేయలేక పోయాననుకొండి, అప్పుడు ఏం చేయాలి?

రాత్రి పడుకోబోయే ముందు చేసే ప్రార్థన-- ధ్యానం కంటే ముందు పరుపు మీద కూర్చొని ఈ పని చేయవచ్చు. అది కూడ వీలుపడక పోతే, మరుసటి ఉదయపు ధ్యానం కంటే ముందు 10,15 నిమిషాల పాటు ఈ క్షాళన కార్యాన్ని చేపట్టాలి.

**పడుకునే సమయంలో చేసే ప్రార్థన - ధ్యానం**

44. ప్రార్థన అంటే ఏమిటి?

ప్రభువైన ఆ పరతత్వానికి, నీ హృదయంలోని దివ్య గురుదేవులకు నీవు చేసే అభ్యర్థన.

45. ప్రార్థన ఉద్దేశమేమిటి?

ప్రార్థన అంటే యాచన, ధ్యానం అంటే స్థితి కలిగి ఉండడం అంటారు బాబూజీ. సాధారణంగా ప్రజలు ప్రార్థనను పరమాత్మ నుండి భౌతిక అవసరాలను యాచించడానికి వినియోగిస్తారు. బాబూజీ మహారాజ్ ప్రవచించిన ప్రార్థన యాచించదు. ఇది ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు తన ధ్యేయమైన పరతత్వ సిద్ధి వైపు, తన ప్రగతి కోసం, దివ్య గురుదేవులపై తన సంపూర్ణ పరాధీనతను స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. ఆ పరతత్వం నుండి ఏ అనుగ్రహాన్ని (వరాన్ని) యాచించదు. కాని వ్యక్తి తాను పరతత్వానికి సర్వ సమర్పణ చేసుకొనేందుకు వీలు కలిపిస్తుంది, కాబట్టి ఇది ప్రార్థనలలో అత్యుత్తమమైనది.

46. సహజ మార్గము ప్రార్థన ఏది?

ఓ ప్రభూ! మానవ జీవితమునకు యదార్థలక్ష్యము నీవే.

మేమింకనూ కోరికలకు బానిసలమై యుండుట మాప్రగతికి ప్రతిబంధకమై యున్నది.

మమ్ము ఆదశకు చేర్చు ఏకైక స్వామివి, శక్తివి నీవే.



47. ఈ ప్రార్థనను ఎప్పుడు, ఏ విధంగా, ఉచ్చరించాలి?

ఉదయపు ధ్యానాన్ని ప్రారంభించే ముందు ఒక్కమారు మాత్రం మానసికంగా ఈ ప్రార్థన చెప్పాలి. ఆ తరువాత, మరల ఈ ప్రార్థనను రాత్రి పడుకోబోయే ముందు చెప్పాలి. దీనిని యాంత్రికంగా చెప్పి మరచి పోకూడదు. భక్తితో నిండిన హృదయంతో వేడుకునే రీతిలో ఈ ప్రార్థనను మనస్సులో రెండు మూడు మార్లు అనుకోవాలి. తరువాత మనము దాని అర్థాన్ని గురించి గాఢంగా ఆలోచిస్తూ ధ్యానం చేస్తూ నిద్రకు ఉపక్రమించాలి. అందుకనే దీనిని ప్రార్థన - ధ్యానము అంటారు. సుమారు 10 నిమిషాల పాటు ఈ కార్యం నెరవేర్చాలి.

48. రాత్రిపూటే దీనిని చెప్పడంలో ప్రత్యేక కారణమేమైనా ఉందా?

ఉంది. ఈ పద్ధతి వల్ల మనం హృదయంలోని దివ్యతతో సంబంధాన్ని అంతశ్చేతన స్థాయిలో కొనసాగించడానికి వీలు కలుగుతుంది. ఉదయం మనము మరల మేల్కొంటూనే భగవంతుని (దివ్యత) గురించిన భావనే మన మనస్సులో ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధకునిలో ముఖ్యంగా కోరబడే స్థితి ఇదే.

49. ప్రార్థన అర్థం మీద ధ్యానం చేయాలని మీరన్నారు. దీనిని మరికొంత వివరిస్తారా?

బాబూజీ మహారాజ్ వారు తాము అధిచేతన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ప్రత్యేకంగా స్మరించిన ప్రార్థన ఇది. వారి ప్రకారం, ఇందులో ఆధ్యాత్మిక శక్తి సామర్థ్యాలు కావలసినంతగా ఇమిడి ఉన్నాయి. దీని నుండి పూర్తి ప్రయోజనం పొందడానికి ఈ ప్రార్థనలోని అర్థాన్ని లోతుగా పరిశీలించాలి.

ఈ ప్రార్థన అర్థాన్ని ఇప్పుడు వివరంగా పరిశీలిద్దాం.

“ఓ ప్రభూ!” :- మన హృదయాల్లో ఉండే పరతత్వమే (దివ్యతే) వాస్తవానికి నిజమైన మాస్టరు (ప్రభువు), అంతేగాని మన కోరికలు, మన సంబంధాలు, కార్యాలయంలోని పై ఉద్యోగులు, భర్తలు, భార్యలు, స్నేహితులూ - వీరెవరూ మాస్టరు కారు. నామ రూపగుణ నహితుడైన దేవుడు కూడ మాస్టరు కాదు. మన హృదయంలో నివసించే సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ రూపంలోని పరమాత్మే మన అసలైన మాస్టరు. ఈ తత్వాన్ని ఈ విధంగా ప్రభూ అని పిలవడం చేత వారితో మన సంబంధం సేవక సంబంధం మాత్రమేననే విషయం నొక్కి చెప్పబడింది. వ్యక్తి తన జీవితంలోని అన్ని విషయాల్లోను అంటే భౌతిక, ప్రాపంచిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక దశలన్నింటిలోను ఆ పరమాత్మను సాక్షాత్కరింప చేసుకున్నప్పుడే ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని అతి త్వరలో సాధింపగలడు.



“ఓ ప్రభూ!” అని మనం పిలిచే మానసిక స్థితే ప్రభువు ఎదుట సేవకుడు (దాసుడు) వేడుకునే రీతిని సూచిస్తుంది. ఈ మానసిక స్థితి మన హృదయాల్లో శూన్యతను సృష్టిస్తుంది. ఈ శూన్యత మనలోనికి దివ్యకృప ప్రవహించడానికి కారణభూతమౌతుంది.

“ మానవ జీవితమునకు యదార్థ లక్ష్యము నీవే ” :- ఎప్పటికి మన జీవిత యదార్థలక్ష్యము మన దృష్టిలో ఉండాలని, లేకుంటే అంతకంటే తక్కువస్థాయిలో ఉండే లక్ష్యములవైపు, వివిధ ప్రాపంచిక లక్ష్యములవైపు మనము ఆకర్షింపబడి మన మార్గాన్నే పోగొట్టుకునే ప్రమాదమున్నదని పదే పదే మాస్టరు గారంటారు.

ఇక్కడ మనము స్థిరపరచుకునే విషయం: మన కోరికలు, జీవితంలోని ఇతర ఆకర్షణలు - ఇవేవీ మన ధ్యేయం కాదని పరమాత్మ ఒక్కడే మన నిజమైన లక్ష్యమని. ఆయన మనకు ప్రసాదించే వరాలు కూడ మన లక్ష్యము కాదు. మనకు కావలిసింది వారిచ్చేవి కాదు. న్యాయాన వారే మనకు కావాలి. ఆయనలోనే మన ప్రాపంచిక జీవనానికి అవసరమైన వన్నీ లభిస్తాయనడంలో సందేహం లేదు.

ఈ అర్థాన్నే నా గురుదేవులు (శ్రీ చారీజీ) ఈ క్రింది వాక్యాల్లో ఎంత సొగసుగా అన్నారో చూడండి!

“ఓ నా ప్రేయసి (ప్రియా)! నా జీవితానికి నీవే నిజమైన లక్ష్యానివి. నీ శక్తుల కోసం, అందం కోసం, నీ సంపద కోసం తాపత్రయపడే నా అవివేకపు ఆశలు, కోరికలు - ఇవే మన మధ్య అడ్డంగా నిలిచి ఉన్నాయి. నేను నిన్ను అందుకోగలిగేటట్లు చేయగలవానివి నీవే”.

ప్రార్థనలోని ఈ వాక్యం అనంతత్వం పట్ల మనకు గల ప్రేమను కూడ వ్యక్త పరుస్తుంది. భక్తుడు తనకు ప్రేమ భాజనమైన వస్తువు (వ్యక్తి) మీద ఒక్కమారు తన హృదయాన్ని ఉంచితే, అతని దృష్టిని, ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకోగలది ఏదీ ఉండదు.

“మేమింకనూ కోరికలకు బానిసలమై యుండుట మాప్రగతికి ప్రతిబంధకమై యున్నది” :- మన సంస్కారాలకు ముఖ్య కారణమైన కోరికలకు, బుధనాలకు మనము దాసులమై ఉన్నామన్న విషయాన్ని ఈ వాక్యంలో మనం మన దివ్య ప్రభువుకు వినయ పూర్వకంగా నివేదించుకుంటాము. వారి వైపు మన ప్రగతిని అవే అడ్డుకుంటున్నవని, మనల్ని వెనుకకులాగి క్రింద పడవేస్తున్నాయని, మాకు మేముగా ఒక్క అడుగైనా ముందుకు



వేయడానికి పూర్తిగా నిస్సహాయులమని అశక్తులమని కూడ నివేదించుకుంటాము.

ఇది నిస్సహాయస్థితిలో వేదనాభరితమైన ఆత్మ పిలిచిన పిలుపు. నిరాశామయమైన ఈ ఆత్మస్థితి మన హృదయాల్లో ఉన్న ఆ దివ్య ప్రభువు దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. మన అంతరంగ స్థితిని మనము ఒప్పుకొనడం వల్ల, మనము దైవ సహాయాన్ని (ప్రభువు సహాయాన్ని) కోరినప్పుడు, అది మనలోని అణకువను, నిష్కాపట్యాన్ని (అమాయకతను) వ్యక్తీకరిస్తుంది.

“మమ్ము ఆదశకు చేర్చు ఏకైక స్వామివి, శక్తివి నీవే”:- ఈ వాక్యంలో భక్తుడు తన పరాధీనతను పరిపూర్ణంగా ప్రకటించి తన లోని దివ్య ప్రభువుకు తనను తాను సర్వ సమర్పణ చేసుకుంటాడు. తన ధ్యేయాన్ని చేరడానికి సహాయపడే శక్తి ఆ పరమాత్మే అని, సహాయపడే ఒకే దేవుడు ఆయనే అని భక్తుడు అంగీకరిస్తాడు. ఇది పరమాత్మ పట్ల అతనికి గల నిర్నిబంధ విశ్వాసాన్ని తెలుపుతుంది. అంతేగాక, తక్కువ స్థాయి దేవతలను అతడు పూర్తిగా నిరాకరించిన స్థితిని కూడ తెలుపుతుంది. తక్కువ స్థాయి దేవతలు తనకు తప్పక కొన్ని ప్రయోజనాలను, శక్తులను ఇచ్చియుండేవారే. కాని తనకు అవసరమైన సత్తత్వస్థితివైపు ప్రగతిపథంలో ముందుకు తీసుకొని పోగలగి నవారు మాత్రం కాదు.

## నిరంతర స్మరణ

50. ధ్యానము, క్షాళన కార్యము, ప్రార్థనల గురించి సవివరంగా తెలియజేశారు. ఈ మూడింటిని సాధన చేస్తే గమ్యము పొందగలమా?

ఈ మూడు విధానాలు మా సాధనలో ప్రధానాంశాలు. వీటికి జీవాన్ని, శక్తిని ఇచ్చేది నిరంతర స్మరణమనే మరొక అంశం, అంటే ఆ దివ్య ప్రభువును ఎడతెగక జ్ఞప్తి యందుంచుకొనడము.

51. ఆయనను నిరంతరమూ ఎందుకు స్మరించాలి?

సాధారణంగా, మనము ప్రేమించే వ్యక్తులను (వస్తువులను) జ్ఞప్తి యందు ఉంచుకుంటాము. కాని, ఇక్కడ ప్రారంభదశలో, నామ రూప గుణాలు లేక, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ అస్తిత్వరూపంలో మన హృదయాల్లో ఉండే ఆ దివ్య ప్రభువు మనకు కొత్తవాడుగా అగుపిస్తాడు. అందువల్ల (ఆ స్థితిలో) ఆయనను మనము ప్రేమించే మార్గం లభించదు. అందుకే, మనము వారిని స్మరించడం ద్వారా వారి పట్ల ప్రేమను పెంపొందించుకోవాలి. దీనినే మాస్థరుగారు సూత్రాన్ని ముందు వెనకలు చేయడం అని అంటారు. (ప్రేమించిన దానిని స్మరిస్తాము



అనేది సూత్రం. నిత్యం స్మరించడం ద్వారా ప్రేమను కలుగజేసుకొనడము సూత్రాన్ని ముందు వెనుకలు చేయడం అవుతుంది.) అయితే ఇది కోరిన ఫలితాన్నిస్తుందని, అంటే ఆ పరతత్వాన్ని మనకు అత్యంత సన్నిహితంగా తెచ్చి, తద్వారా కాలక్రమేణా ఆయనతో మన ఐక్యతను పరిపూర్ణం చేస్తుందని మాస్టరుగారు హామీ ఇస్తారు.

## 52. ఈ విధానాన్ని సాధన చేసేది ఎలా?

ఇది చాలా సులువు. దినమంతా, మనము చేసే ప్రతి పని, అది వ్యక్తిగతమైనది కాని, కుటుంబ సంబంధమైనది లేదా ఉద్యోగ సంబంధమైనది లేదా సాంఘిక కార్యకలాపాలకు సంబంధించినది కాని, ఏదైనా దానిని మనలోని ఆ దివ్య ప్రభువే చేస్తున్నాడనే భావనను ఉద్దేశపూర్వకంగా మన మనస్సులో ప్రవేశపెట్టాలి. స్నానం చేస్తున్నది, భోంచేస్తున్నది, కార్యాలయానికి వెడుతున్నది, పని ప్రారంభిస్తున్నది, పని పూర్తి చేసినది, స్నేహితులతో విశ్రాంతిగా మాట్లాడుతున్నది, పిల్లలతో ఆడుతున్నది, ధ్యానం చేస్తున్నది, క్షాళన కార్యాన్ని చేపట్టినది, సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నది, మానసిక ఆందోళనలు చెందుతున్నది, ఇంకా ఏమేమి వున్నవో- అవన్నీ చేస్తున్నది ఆయనే అనే భావన కలిగి ఉండాలి.

## 53. ఈ సాధన నా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఏ విధంగా సహాయపడుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఆ దివ్య ప్రభువు పట్ల ప్రేమను పెంపొందించుకొనడం అవసరం. పైన చెప్పినట్టి ఈ సాధన దానికి చాల సహాయపడుతుంది.

ఆయన పట్ల మన ప్రేమ మన ఆలోచనారంగం నుండి కార్యరంగం నుండి అహంభావాన్ని తొలగిస్తుంది. అహంభావం ఎప్పుడు తొలగుతుందో అప్పుడు సంస్కారాలు ఏర్పడడం ఆగిపోతుంది. నిరంతర స్మరణ క్రమం తప్పక సాధన చేసి ఈ స్థితిని మనం పొందితే దీనిని పరతత్వసిద్ధిలేక ఆత్మసిద్ధి వైపు పైకి గెంతే ఆధారంగా భావించవచ్చు.

ఈ సాధన ద్వారా, చేతన (conscious) స్థాయిలో మొదలయ్యే ఈ స్మరణ మెల్లగా మనస్సులోని అంతశ్చేతన (sub conscious) స్థాయిలోనికి తరువాత నిశ్చేతన (unconscious) స్థాయికి (చైతన్యరహిత స్థితికి) ప్రసరిస్తుందని కూడ మాస్టరుగారంటారు. ఇది సిద్ధంచినప్పుడు మన మనస్సు దివ్యంగా మారి ఆ పరతత్వంతో శాశ్వతంగా శృతికలిపి ఉంటుంది. ఆ స్థితిలో మనము ఆయనలో లీనమై ఉంటాము. కాబట్టి ఎరుకతో కూడిన స్మరణకు అంత ప్రాధాన్యత లేదు.



నిరంతర స్మరణను నా గురుదేవులు (శ్రీ చారీజీ) ఈ విధంగా నిర్వచించారు. “ప్రారంభంలో మనం స్మరించడం మరచిపోతాము. తరువాత, స్మరించాలన్న దాన్ని స్మరిస్తాము. చివరకు విస్మరించడాన్ని (మరచిపోవడాన్ని) స్మరిస్తాము.

## మాస్టరు - ప్రశిక్షకులు

54. “దివ్య గురుదేవులు”, “నా గురుదేవులు” అనే పదాలు నాకు కొంత తికమక కలిగిస్తున్నాయి. ఇవి ఎవరిని సూచిస్తాయి?

దివ్య గురుదేవులు అంటే మన హృదయాల్లో ఉండే దివ్య పరతత్వమే. (పరమాత్మ). సజీవ మానవ రూపంలోని గురువు ఆయన ప్రతినిధి అని నాగురుదేవులు అంటారు.

అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక స్థాయిగల సజీవ గురుదేవుల మార్గ దర్శకత్వము, చైతన్యవంతమైన వారి సహాయ సహకారాలు లేనిదే మనలో చాల మందికి గమ్యసిద్ధి అసాధ్యమని సహజమార్గ విశ్వాసము. అంకిత భావనతో తాను చేసిన సాధన ఫలితంగా, తన గురుదేవుల పట్ల తనకు గల భక్తి ప్రపత్తుల ఫలితంగా తనలో దివ్య గురుదేవులను సిద్ధింపజేసుకున్నవారే మానవరూపంలోని సజీవ మాస్టరు(గురువర్యులు). వారిలో ఉండే మానవత, మానవ జాతి పట్ల వారికిగల నిస్వార్థ ప్రేమ, భగవ దన్వేషకులందరికి అందుబాటులో ఉండే మనస్తత్వము వీటితో ఈ గురువర్యులు మనలోని భయాలను, నేర ప్రవృత్తిని, సందేహాలను తొలగించి మనలను ఆ అనంత ధ్యేయం వైపు అంచలంచెలుగా తీసుకు వెడతారు. అంకిత భావంతో సాధన చేయడం ద్వారా వారితో సహకరించేవారు, వారి బోధనలను హృదయపూర్వకంగా ఆచరణలో పెట్టేవారు, ఈ జీవిత కాలంలోనే పరతత్వాన్ని తమ అంతరంగంలోనే సిద్ధింప చేసుకోగల సామర్థ్యాన్ని పొందుతారు. సహజమార్గ విధాన మిచ్చే హామీ ఇదే.

55. ప్రశిక్షకులంటే ఎవరు? వారితో నా సంబంధం ఎట్లా ఉండాలి?

ప్రశిక్షకులు కూడ ప్రాథమికంగా అభ్యాసులే. దానికి తోడుగా వారు న్యచ్చందంగా ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యాన్ని చేపట్టేరు. అభ్యాసి తన సాధనకు కట్టుబడి ఉండి, ఈ సాధనా విధానపు సార్థకత పట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసము కలిగి యుండి, తన కాలాన్ని మాస్టరుగారి ఆధ్యాత్మిక కార్యానికి వినియోగించ ఇచ్చగలవారిని మాస్టరుగారు ప్రశిక్షకులుగా నియమిస్తారు. అప్పుడు అతడు (ప్రశిక్షకుడు) మాస్టరు గారి తరపున ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేయడానికి, ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు, ఈ సంస్థలోని అభ్యాసులకు సేవ చేయడానికి



మాస్టరుగారి నుండి అధికారం పొందడం జరుగుతుంది. అభ్యాసులు చేసే సాధనను అతడు కూడా అను దినము చేస్తూనే ఉండాలి.

అందువల్ల నీవు ప్రశిక్షకుణ్ణి నీ సోదరునిగా భావించాలి. సాధనకు సంబంధించి ఆయన ఇచ్చే సలహాలు పాటించాలి. ఏ సమయంలోనైనా మాస్టరుగారితో కూడ కలవవచ్చు లేదా ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సంబంధించిన విషయాల వివరణ కోసం వారికి ఉత్తరాలు వ్రాయవచ్చు.

ప్రశిక్షకులతో మీ సంబంధాలు ఆధ్యాత్మిక శిక్షణకు మాత్రమే పరిమితమై ఉండాలి. ఎందుకంటే వారు కూడ గృహస్థులే. వారుకూడ ప్రాపంచిక వ్యవహారాలను కొనసాగించవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి వారు అభ్యాసులతోనే తమ కాలాన్ని గడపాలని ఆశింపరాదు.

ప్రశిక్షకులందరిని సమదృష్టితో చూడాలి. వారిలో ఏ ఒక్కరిపట్ల సన్నిహిత్యం పెంపొందించకొనడం కాని, ఒకరికంటే ఒకరు ఎక్కువ అని భావించడం కాని మంచిది కాదు.

**ప్రాపంచిక జీవితపు సమస్యలు -**

**సహజమార్గము**

56. సహజమార్గ సాధన నా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని బాగుపరుస్తుందా?

ఈ విధానంలో మనస్సు పరిశుద్ధం చేయబడి అంచెలంచెలుగా క్రమపరుపబడుతుంది. కాబట్టి మానసికఉద్దేశకాల ఫలితంగా శారీరక బాధలకు లోనయ్యే వారిలో (అభ్యాసులలో) చెప్పుకోదగినంత మార్పు కనిపిస్తుందని మా మాస్టరుగారంటారు. మనము హృదయము మీద ధ్యానం చేసి అక్కడి స్థౌల్యతను తొలగించుకుంటాము. కాబట్టి మన గుండె కూడ బలపడు తుందని మాస్టరుగారంటారు.

ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు అభ్యాసి, తన చేతన (తన శరీరము ఇంద్రియాల నుండి) తనలోని దివ్యత వైపు మరలినట్లు గమనిస్తాడు. దీని ఫలితంగా అతని శరీరం మీద ఒత్తిడి సడలింపబడుతుంది. ఉచ్చాసనిశ్వాసాలు (ఊపిరి) నాడి కొట్టుకోవడముతో పాటు రక్తపు పోటు మొదలైన వన్నీ చెప్పుకోదగినంతగా తగ్గిపోతాయి. ధ్యానకాలంలో ఏర్పడే పరిపూర్ణ భౌతిక విశ్రాంతి అతని భౌతిక శక్తిని పదిలం చేస్తుంది. అభ్యాసి క్రమంతప్పక సాధనచేస్తే ఇదే స్థితి ధ్యానం తర్వాత కూడ కొనసాగు తుంది.



57. శారీరకంగా/మానసికంగా వికలాంగులైనవారు కూడ ఈ ధ్యానాన్ని చేపట్ట వచ్చునా ?

శారీరకంగా లోపమున్నవారవుతే ఏమి సమస్య లేదు, కాని మానసిక లోపం ఉన్నవారిలో ధ్యాన పరికరమైన - సామాన్య స్థితిలో ఉండే మనస్సు- లోపించి ఉంటుంది. కాబట్టి ఆవ్యక్తి ధ్యానం చేయలేడు.

58. నేను సాధనక్రమం తప్పక చేస్తూవస్తే, నా ప్రాపంచిక సమస్యలన్నీ తీరిపోతాయా?

సాధన ధ్యేయం పరతత్వ సిద్ధి గాని, ప్రాపంచిక సమస్యల పరిష్కారం కానేకాదనే విషయం మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రాపంచిక సమస్యలు మనలను పరీక్షిస్తాయి, మన నిర్ణయాన్ని బల పరుస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఇది అవసరము.

అయితే, ధ్యాన సాధన ఫలితంగా సంస్కారాలు తొలగింపబడతాయి. కాబట్టి మన అహంకారము, సంస్కారాల ఫలితంగా ఏర్పడే చాల సమస్యలు ఇక ఏర్పడడం ఆగిపోతాయనేవి మాత్రం నిజం.

కొన్ని సంస్కారాలు (తొలగింపబడక) అట్లే వదిలి వేయబడతాయని, ఎందు కంటే మన ఆధ్యాత్మిక పరిణామానికి మన మార్గంలో కొన్ని సమస్యలు, సవాళ్ళు ఏర్పడవలసిన అవసరమున్నదని మాస్టరుగారంటారు. అందువల్ల అటువంటి వాటిని దివ్య వరాలుగా స్వీకరించాలి.

అందువల్ల, సాధన మనం మన జీవిత సమస్యలను అమోఘంగా, ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే బలాన్ని ఇస్తుంది. సమస్యల నుండి పారిపోవడం సమంజసము కాదు.

59. చివరి ప్రశ్న - సహజమార్గంలో క్రొత్తగా చేరిన అభ్యాసి త్వరిత గతిని ప్రగతి చెందటానికి మార్గాలేవి?

త్వరితగతిని ప్రగతి సాధించడానికి కొన్ని సూచనలు

1. అనుదిన అభ్యాసము : అంటే ధ్యానము, క్షాళన, ప్రార్థన-ధ్యానం- వీటిని క్రమం తప్పక చేయాలి. నీ మంచికోసమే నీలోని అశ్రద్ధను, మానసిక స్తబ్ధతను, తరువాత చేద్దాంలే అని వాయిదా వేసే పద్ధతిని వదిలేసి సాధనకు అవసరమైన శక్తి ఉత్సాహాలను పెంపొందించుకోవాలి.
2. ప్రశిక్షకులు చెప్పిన ప్రకారం వ్యక్తిగత సిట్టింగులు, సామూహిక సిట్టింగులు (సత్సంగాలు) మొ|| వాటికి తప్పక హాజరు కావాలి.



3. సహజ మార్గ దశ నియమాలను పదేపదే చదివి(అర్థం చేసుకొని) అనుదిన జీవితంలో వాటిని అమలు చేయ ప్రయత్నించాలి.
4. పైన చెప్పినట్లుగా నిరంతర స్మరణను పెంపొందించుకోవాలి.
5. నీకు యిచ్చ కలిగినప్పుడల్లా మాస్టరు గారిని కలిసి, వారితో కాలం గడపాలి. నీ అభ్యాసము, ప్రగతి, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులు, నీసమస్యలు వీటిని గురించి మాస్టరుగారికి వ్రాసే పద్ధతిని అల వరుచుకోవాలి. వారి పర్యటన వివరాలు/చిరునామా ప్రశిక్షకుల వద్ద నుండి పొందవచ్చు.
6. అనుదిన దినచర్యను వ్రాస్తూ ఉండాలి. అందులో నీ సాధన, అనుభవాలు, మానసిక స్థితి, గమనించిన మార్పులు, ఎదుర్కొన్న సమస్యలు మొ||లగు వాటిని సంక్షిప్తంగా వ్రాయాలి.
7. నీలోని తప్పులు, లోపాల వల్ల నిరాశ చెందవద్దు. “వాటిని మాస్టరుగారి తప్పులు (లోపాలు)అనుకొని నీ అభ్యాసాన్ని కొనసాగించు”, అని బాబూజీ మహారాజ్ అన్నారు. ఈ విధంగా చేస్తే ఫలితంగా నీలో దినదినాభివృద్ధి కలుగుతుంది.
8. నీ అంతరంగంలో చురుకుదనాన్ని పెంపొందించుకొని నీ ప్రతి ఆలోచనను చర్యను గమనించు. ఈ పద్ధతి నీవు తప్పు ల్లోనికి జారిపోకుండ కాపాడి, నిన్ను నీవు ఎరుకతో సరిదిద్దుకొని వృద్ధిచెందడానికి దోహదం చేస్తుంది.
9. అనవసర ఆలోచనలు, అసందర్భ ప్రలాపములు నీ శక్తిని వ్యర్థం చేస్తాయి. నీ ధ్యేయం నుండి నిన్ను ప్రక్కకు లాగుతాయి. సర్వకాల సర్వావస్థలలో నీ మనస్సును ఆ పరతత్వంతో ముడి వేసుకొని బహిరంగాలలో సాధ్యము న్నంత మౌనం పాటించు. అవసరమున్నప్పుడు (వృత్తి ధర్మంగా మాత్రమే) మాట్లాడుతూ మిగత వేళలలో మౌనం పాటించే అభ్యాసే ప్రగతి సాధించగలడని నాగురువర్యులు అన్నారు.
10. ‘స్వర్ణరాజ్యము దుర్బలహృదయులకు కాదు’ అన్నారు స్వామి వివేకానంద ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో మనం సింహాల్లాగా ఉండాలని, సమర్థగురువుల మార్గదర్శకత్వంలో మనం సాధన చేస్తున్నందులకు గర్విస్తూ, విఘ్నాలను విపరీతాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటూ, ధ్యేయాన్ని తప్పక సాధించగలమనే విశ్వాసంతో మనం ముందుకు సాగాలని బాబూజీ మహారాజ్ అన్నారు. అందువల్ల మనము భయం, సంశయము, అస్థిరత (అనిశ్చితత్వం), ఆత్మవిశ్వాసము లేమి- మొదలగు వాటిని మన ఎరుకతో తొలగించుకోవాలి.



గమనిక: యాదృచ్ఛికంగా ప్రశ్నించే జిజ్ఞాసువుకు లేదా క్రొత్త అభ్యాసికి మన విధాన విషయాల గురించి వివరంగా చెప్పడానికే ఈ పుస్తకం వ్రాయబడింది. ఈ విధానం ప్రకారం నీవు (వ్యక్తి) అభ్యాసం చేసే కొలది, ధ్యానంలో నీకు కలిగే అనుభూతులను గురించిన సమస్యలు, నీలో సంభవించే మార్పులు, అభ్యాసంలో నీవు ఎదుర్కొనే విషయాలు వీటి వివరణ కోసం నీవు మాస్టరుగారితో, ప్రశిక్షకులతో సంబంధం ఏర్పరుచుకోవాలి. ఆధ్యాత్మికతలోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ విషయాలు సక్రమ అవగాహనకు మాసంస్థ ప్రకటించిన గ్రంథాలను కొని పదేపదే చదవాలి.

నా గురుదేవులు, పూజ్య శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి వారి కృప, దీవెనలతో మీరు ఫలవంతమైన సాధన చేయాలని నా ఆకాంక్ష.

## స దా చా ర సూక్తులు

పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్.

1. మన జీవనవిధానము నీటికోడిని పోలి ఉండాలి. అది నీటినుండి బయటకు వచ్చినపుడు దాని రెక్కలు తడిలేకుండా ఆరిపోయి ఉంటాయి.
2. సత్సంగీ సోదరుల పట్ల ప్రేమభావము అలవరచుకోవాలి. దైనందిక సంభాషణలోనూ, ప్రవర్తనలోనూ మృదుత్వమూ మాధూర్యమునూ పెంపొందించుకోవాలి.
3. శతృమిత్రులను సమాన దృష్టితో చూడాలి. అంటేవారి ఇద్దరి శ్రేయస్సునూ ఆశించాలి.
4. ప్రతివ్రతా స్త్రీ వలె, కేవలం గురుదేవుల ఆలోచనకే తావు ఇవ్వాలి. యితర ఆలోచనలను ఆపివేయాలి.
5. అనససరమైన సంభాషణల్లో గాని వాదప్రతివాదాల్లో గాని పాల్గొనరాదు. నవలలు చదవరాదు. మరి యే యితర వస్తువుల మీద మీ దృష్టిని నిలుపరాదు. స్నేహం చేయడమనే పిచ్చి అలవాటు మానుకోవాలి. కేవలము భగవంతుడు మాత్రమే మన స్నేహితుడని గుర్తించాలి. కేవలము దివ్య ప్రేమతో గూడిన గ్రంథములు చదువవచ్చును. అర్థంగాని తత్వశాస్త్రములు అనుమతి లేనిదే చదువరాదు. మీరు సమర్థులైతే నేరుగా భగవంతుని అనుమతి తీసుకోండి లేదా నా అనుమతి తీసుకోండి.
6. పరస్పర సోదరభావముతో కూడిన ప్రవర్తన ఉండునట్లు చూడండి. ఒకరికొకరు కష్టాలలో సహాయపడండి.



7. ఈ పద్ధతిలో జీవించడమే ఉన్నతమైన మర్యాద. ఆరాధన, ఉపాసన యింకా యితర గృహస్థ కార్యములు నిర్వర్తించడం అందరి కర్తవ్యము.
8. పిల్లల జాగ్రత్తలోనూ పెంచడంలోను మనం ఎలా నిమగ్నులం కావాలంటే, దాని ప్రభావం హృదయం మీద ఉండరాదు. వారి ప్రేమ బాధగా పరిణమించరాదు.
9. భార్యను సహాయకురాలిగా మాతృకోవాలి. సంసార బండి చక్రాల్లో తానూ ఒక చక్రంగా భావించాలి.
10. యింటి చుట్టు ప్రక్కలవారిని స్వంత వారిగా భావించి ప్రవర్తించాలి; వారుకూడా అట్లే మనయందు ప్రవర్తించాలి. ఒకే విధమైన ప్రవర్తన అందరితోనూ కలిగి యుండాలి.
11. బంధువులతోసంబంధాలు స్థిరపరుచుకోవాలి కాని అంతరంగిక బంధాన్ని త్రుంచి వేసుకుని వుండాలి, వారి కష్టానుభూల్లో భాగస్వాములు కావాలి. అలాగే అందరితోనూ ఉండాలి.
- సాధ్యమైనంతవరకు ధనసంబంధమైన విషయాలలో ప్రవేశించకండి. కాని అత్యవసర పరిస్థితులలో ధనసహాయం చేయవలసినప్పుడు ఎంత వరకు చేయాలంటే, ఆ ధనము మనకు తిరిగిరాకున్నను బాధకలుగ కూడదు దానివలన సంబంధాలు చెడిపోకుండా చూచుకోవాలి.
12. మనం పై అధికారుల ఆధిక్యతను అతిక్రమిస్తున్నామనే భావన కలిగించ రాదు. తత్ఫలితంగామనకు వచ్చినదానిని భగవత్ ప్రసాదంగా భావించాలి.
13. లక్ష్యపెట్టని చోట గౌరవించనిచోట, మన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయరాదు. వైద్యుడు కానిదే ప్రమాదస్థితులలో మందులు ఇవ్వరాదు.
14. అందరికీ తన రహస్యములు తెలియచేయరాదు. అంతేగాక, మనం రహస్యాలు దాస్తున్నట్లుగా ఇతరుల ముందు ప్రవర్తించరాదు.
- సహజమైన, నిస్వార్థమైన జీవనాన్ని సాగించాలి. సాధ్యమైనంతవరకు ఆతుర తకు దూరంగా ఉండాలి. ఒకవేళ దానంతటది కలిగిననూ భగవత్ప్రసాద మని భావించి కృతజ్ఞులమై ఉండాలి.
15. ఆహార పానీయాల విషయాల్లో మితంగా ఉండాలి. సక్రమమైన సంపాద నకు తగు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
16. సర్వస్వమూ గురుదేవులకు అర్పించవలెను. (ఇక్కడ ధనమని అర్థంచేసు కొనరాదు). అట్లే గురువు సంబంధితమైనవన్నీ తనవిగా భావించాలి. ఆయనతో ప్రవర్తించునపుడు మానవ మర్యాదలను పాటించాలి.



17. తోటి సత్సంగ్ సోదరులతో ప్రవర్తన ఆనందదాయకంగానూ వారి పురోగతికి తోడ్పడేదిగానూ ఉండాలి.

## దశాదేశ ములు

1. ప్రౌద్ధ పాడవక ముందే నిద్ర లెమ్ము. నిర్ణీత సమయమున స్వార్యోదయము నకు ముందయినచో మంచిది. ఒకే ఆసనమున కూర్చొని ప్రార్థన, పూజాదికములను కావింపుము. మానసిక, శారీరక పారిశుధ్యమును ప్రత్యేకముగా పాటింపుము.

2. ప్రేమ, భక్తి పూర్వకమైన హృదయముతో ఆధ్యాత్మికోన్నతి కొరకు ప్రార్థన జరిపి, పూజ నారంభింపుము.

3. భగవంతునితో సంపూర్ణ ఐక్యము పొందుటయే నీ గమ్యముగా నిర్ణయించుకొనుము. దానిని సాధించునంతవరకు విశ్రమింపకుము.

4. ప్రకృతితో సారూప్యము పొందుటకు నిష్కపటముగాను, నిరాడంబరముగాను ఉండుము.

5. సత్య సంధత కలిగి యుండుము. దుఃఖములను దివ్యమైన దీవెనలుగా భావించి, అవి నీ మేలుకొరకే కలుగు చున్నవని కృతజ్ఞతా భావముతో నుండుము.

6. అందరిని సోదరులుగా భావించి, అట్లే వారి నాదరింపుము.

7. ఇతరులు కీడు చేసినచో ప్రతికారబుద్ధి పూనకుము. దానిని దేవుడిచ్చిన బహుమతిగా కృతజ్ఞతతో స్వీకరింపుము.

8. ఋజువర్తన తోడను, భక్తి భావముతోడను ఆర్జించిన దానితో తృప్తి చెంది, నిరంతర దివ్య భావములతో దానిని ఆరగింపుము.

9. ఇతరులలో భక్తి ప్రేమ భావములు మొలకెత్తించునట్లు గా నీ జీవనము మలచుకొనుము.

10. పడుకొనబోవు సమయమున దైవసాన్నిధ్య భావనతో నీవొనర్చిన తప్పులను గూర్చి పరితప్తుడవు కమ్ము. వాటిని మరలచేయనని వినమ్ర భావముతో భగవంతుని క్షమాపణ కోరుము.

\*\*\*\*\*



పశుత్వ మానవుని నుండి మానవునిగానూ, పరిపూర్ణ మానవునిగానూ, చివరకు దివ్యత్వముగానూ పరిణామం చెందాలనుకున్నవారు యిక్కడకు రాకతప్పదు ఎందుకంటే ఇది మరియు ఇతర విధంగానూ సాధ్యపడదు గనుక. ఇది కేవలము సహజ మార్గములోనే సాధ్యము.

\*\*\*

మృత్యుభయంతో మృత్యువును తప్పించుకోవాలనుకున్నవారు సహజ మార్గానికి రావలసినదే.

\*\*\*

పునర్జన్మకు దారితీయని మృత్యువునుండి తప్పించు కోవాలనుకున్నవారూ సహజ మార్గానికి రావలసినదే. ఎందుకంటే ఇక్కడ మరుజన్మ వుండదుకనుక.

- చారీజీ

ఆధునిక మానవుని జీవిత విధానానికి, ముఖ్యంగా గృహస్థ జీవితానికి సరిపడే విధంగా తగిన మార్పులు చేయబడి, గావించబడిన విధానమే సహజ మార్గము.

\*\*\*

ఈ విధానంలో పతంజలి అష్టాంగ యోగమందలి ప్రాథమిక ఆరు దశలతో అవసరం లేకుండానే ధ్యానంలోనికి సాధకుడు ప్రవేశ పెట్టబడతాడు. సహజమార్గ గమ్యంకూడ అందలి సమాధి స్థితి కంటే అత్యున్నతమైనది.

\*\*\*

ప్రత్యక్ష మానవ రూపంలోవుండే గురువర్యుల అవసరాన్ని సహజమార్గం విశ్వసిస్తుంది. గ్రంథాలలో వ్రాసిన విషయాలను అనుసరించి ధ్యేయాన్ని సాధించడం దుస్సాధ్యం. “సహజ మార్గము” తో పూర్తి పరిచయము ఉండి, ధ్యేయాన్ని తాను స్వయంగా సిద్ధించుకున్న వారే అహంకార ఆత్మవంచనలనే కనబడని గోతులతో నిండి ఉన్న ఈ ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో సరియైన మార్గదర్శి కాగలరు.



# మా సంస్థ గురువరంపర

ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని ఫతేఘడ్ నివాసి శ్రీ రామచంద్రజీ మహారాజ్ (1873-1931) సహజమార్గ విధానానికి ఆది గురువులు. వీరు సాధారణ గృహస్తులై ఉండి ఆధ్యాత్మిక పరిణతి యొక్క అత్యున్నతదశలను సిద్ధించుకున్న మహనీయులు. మానవ పరివర్తనకు దివ్యశక్తిని ప్రసారంచేసే “ప్రాణాహుతి” ప్రక్రియను పునరుద్ధరించినవారు వీరే.

\*\*\*\*\*

ఉత్తరప్రదేశ్ లోని షాజహాన్ పూర్ నివాసి శ్రీ రామచంద్రజీ (1899-1983) (వీరి పేరు వీరి గురువుల పేరు ఒకటి కావడం యాదృచ్ఛికం) సహజమైనదిగా నరళమైనదిగా ఈ సహజమార్గ విధానాన్ని పరిపూర్ణంగా సంస్కరించారు. సంప్రదాయక రాజయోగపద్ధతి (మనోయోగం) లోని కఠినమైన ప్రాథమిక దశలను తొలగించి ఆధునిక మానవునికి యోగసాధన సులభము, ఆచరణీయము చేశారు. వీరు వీరి గురువుగారి సంస్కరణార్థం వారి పేర 1945 లో శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ ను స్థాపించారు. పరతత్వ సిద్ధికై అకాంక్షించేవారిని ధ్యానమార్గంలో ప్రవేశపెట్టడానికి వీలుగా ప్రపంచమంతటా ప్రశిక్షకులను నియమించారు.

\*\*\*\*

ఈ సాంసారిక గురువరంపరలో మూడవ వారు, ప్రస్తుత మాస్టరుగారు శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారిగారు. వీరు అత్యున్నత బుద్ధి విశేషముగలవారు, అనంతత్వ సాధనకోసం తీవ్రంగా కృషిచేసినవారు. వీరు 36 వ ఏట తమ గురుదేవులను మొదటి సారిగా షాజహాన్ పూర్ లో కలిశారు. వారి అత్యంత, విశ్వాసపాత్రమైన సమర్థమంతమైన శిష్యులైనారు. 1983 లో తమ గురువర్యుల మహా సమాధి అనంతరం శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ కు అధ్యక్షులు, గురువర్యుల ఆధ్యాత్మిక ప్రతినిధి అయ్యారు. తమ ఉపన్యాసాలు, రచనలు, సంభాషణలు, అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా సాధకులకు వీరిచ్చే ఆధ్యాత్మిక శక్తి ప్రసారం ద్వారా ప్రపంచమంతటా ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయాలనే అకాంక్ష గల వారందరికి ఇతోధిక సేవ చేస్తున్నారు.